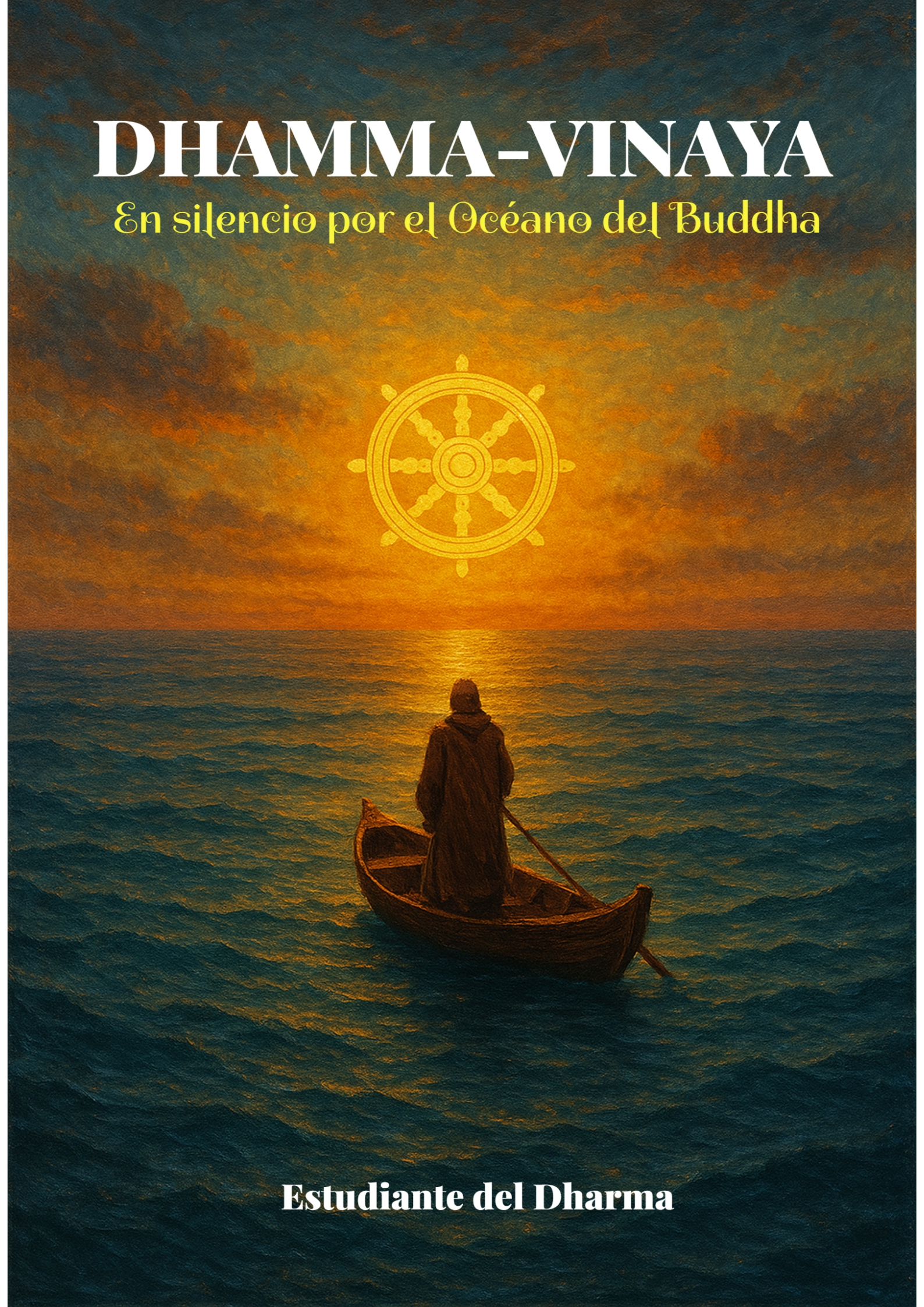
DHAMMA-VINAYA

En silencio por el Océano del Buddha



Estudiante del Dharma

DHAMMA-VINAYA

En silencio por el océano del Buddha

APUNTES DEL ESTUDIANTE DEL DHARMA

México, 2025

INDICE

Bitácora de un estudiante del Dharma
Puerto ……. 13
Cuadrante ……. 13
Sextante ……. 14
Mapa ……. 14
Coordenadas ……. 15
Cuaderna ……. 16
Velas desplegadas ……. 17
Carta de navegación……. 18
Astrolabio ……. 18
Redes ……. 19
Mar abierto ……. 20

LA TRAVESÍA DEL BUDDHA ŚĀKYAMUNI

FUNDAMENTOS DOCTRINALES Y CONTEXTO HISTÓRICO
En panorama ……. 23
Su nacimiento y su nombre ……. 23
Idioma que hablaba y sistema político ……. 26
Entorno religioso ……. 26
Su naturaleza de maestro espiritual
***Cero dogmatismo y ehipasikko*……. 32**
***Elementos de su didáctica* ……. 33**
***El catuṣkoṭi* ……. 32**
***Razonamiento de lo espiritual* ……. 36**
***Argumentación* …….37**
***Estructura* …….39**
***El salto ultramundano* ……. 41**
***Lo que se evapora al anochecer* …….42**
La razón que encuentra la razón …….44
Más allá de una visión fragmentaria …….45

EL DHAMMA-VINAYA, DE LO QUE EL BUDDHA HABLÓ EN SUS VIAJES
Enfoques …….47
La paradoja del no-reconocimiento …….47
Es una religión en el sentido completo …….47
No es “ateo”, ni sin lo sagrado …….48
Es un sistema completo e interconectado …….48
Escenario histórico del debate …….48
La visión sobre su propia naturaleza …….49

El Dhamma va mas allá de una sabiduría secular 49
Lo interior y lo exterior
***¿Existen por separado?* 50**
***El surgimiento dependiente que libera* 51**
¿Qué es Dhamma-Vinaya?
***La Doctrina y la Disciplina* 52**
***El Dhamma* 52**
***El Vinaya* 53**
***Uposatha* 54**
Calendario de Uposatha 2026 **.....55**
Calendario de Uposatha 2027 **.....55**
Calendario de Uposatha 2028 **.....56**
Calendario de Uposatha 2029 **.....56**
Calendario de Uposatha 2030 **.....57**
¿Más o menos importante? No 57

Las Cuatro Nobles Verdades 58
***La Primera Noble Verdad, Dukkha* 59**
Los cinco agregados **.....60**
***La Segunda Noble Verdad, Taṇhā* 61**
***La Tercera Noble Verdad, Nirodha* 62**
***La Cuarta Noble Verdad, Magga* 63**

El Noble Camino Óctuple
***Los ocho radios* 63**
***No es sólo un código de conducta*.....63**
***La Rueda del Dhamma*.....65**
***Los Tres Giros de la Rueda del Dhamma* 67**
***La disolución del observador* 68**
***Sammā-diṭṭhi* 69**
***Sammā-saṅkappa* 69**
***Sammā-vācā* 70**
***Sammā-kammanta* 70**
***Sammā-ājīva*.....70**
***Sammā-vāyāma* 71**
***Sammā-sati* 71**
***Sammā-samādhi* 71**
***Los tres entrenamientos* 72**
***Los Ocho Símbolos Auspiciosos*.....72**
Sobre la descripción 80
Obstáculos y soluciones 81
Los viajes del Buddha en la difusión del Dhamma 82

***Sitios de peregrinación* 85**

Las mujeres en el Dhamma, perspectiva revolucionaria 87
***El contexto histórico y social de la orden femenina* 89**
***El Therīgāthā, testimonio de género* 92**
Figuras femeninas destacadas
Mahāpajāpatī Gotamī **.....94**
Uppalavaṇṇā **.....94**
Yasodharā **.....94**
Khemā **.....95**

El movimiento de restauración de la orden bhikkhunī 95

Y la Rueda siguió girando
***En Kusināra* 95**
***Así nosotros* 96**
***El Buddha, amable, le recuerda* 98**

La organización de sus enseñanzas
***Cantar juntos* 100**
***Primer Concilio* 101**
***Segundo Concilio* 103**
***Tercer Concilio* 103**
***Cuarto Concilio* 103**
***Finalidad y características de los concilios* 104**

El Tipiṭaka 105
***Estructura general* 106**
Las tres grandes Piṭakas
Sistema de siglas y numeración
Siglas **.....107**
Sutta Piṭaka (Sut.) **.....107**
Vinaya Piṭaka (Vin.) **.....108**
Abhidhamma Piṭaka (Abh.) **.....108**
Numeración **.....108**
***Razón de la estructura* 109**
***La pronunciación* 109**

La literatura del Dhamma
***La palabra del Buddha y los autores esenciales* 112**
***Textos dhámmicos o literatura primaria* 113**
***Literatura secundaria* 112**

***Literatura terciaria* 113**
***Los Venerables después de la contemporaneidad del Buddha* 114**
Tradiciones del Dhamma-Vinaya
***Su expansión* 116**
Las grandes tradiciones
Theravāda, El Camino de los Ancianos **.....117**
Mahāyāna, El Gran Vehículo **.....117**
Vajrayāna, El Vehículo del Diamante **.....117**
***Expresiones del Dhamma-Vinaya* 118**
Chan 禪 **.....119**
Zen 禅 **.....119**
Visión general de denominaciones
Amplia **.....120**
Dependiendo de la tradición **.....121**
Formas devocionales o tradicionales **.....121**
En algunas regiones **.....121**
Expresiones menos conocidas fuera de Asia
***Thiền Tông 禪宗* 122**
***Seon 禪. Seon Jong 禪宗* 122**
Phutthasattha Thai Nuea *พุทธศาสนาไทยเหนือ* **.....123**
Büden Shashin *ཧོར་ཤཱཀ* ***Mongolyn Büden Shashin*** *ཧོར་ཀྱིའི་ཧོར་ཤཱཀ*
Drukpa Kagyu *འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་* **.....123**
Las interpretaciones de Gandhāra 123
Conclusión 124

LO QUE NO ES DHAMMA

El valor de la verdad 126
***La primera tergiversación* 126**
***La segunda tergiversación* 127**
Tergiversaciones actuales 127
***El “budismo a la medida”* 129**
***El controvertido apoyo del esoterismo* 132**
El complicado puente 132
***“Un mundo budista unido”* 133**
***“Fundamental Buddhistic Beliefs”* 133**
***¿Conversos al Dhamma?* 136**
***El objetivo real* 137**
***El Parlamento Mundial de las Religiones de 1893* 137**
***¿Por qué se aceptó al inicio?* 138**
***De la teosofía a la llegada de monjes a California* 138**
***El impacto de la influencia esoterista* 139**

La crítica de José Vasconcelos 139
Las cadenas 140
El ajetreo iniciático 141
Los poderes 143
La épica heroica 144
Los colosos de Bamiyán 145
Los "hechiceros Dugpas" 146
La distorsión teosófica de Vajrayāna 147
Los selectos y la masa 149
El omnipotente "maestro" 151
Inequidad de género 152
La destrucción del edificio teosófico en torno del Dhamma 153
Conclusión 154
Bitácora de la primera parte 155

NAVEGANTE DEL MAR LEJANO

El caballo noble 157
La travesía del forastero 158
Navegante del Mar Lejano 159
La paradoja como campo de práctica 159
Bitácora del devoto solitario 160
Reflejos por faros 161
El faro verdadero 161
La cualidad del misterio 162
Desde el mar sin puertos 163
Faros en la distancia 164
Timón interior 165
Otros vihāra 165
Las destrezas y la espiritualidad 167
Cartografía 167
En las olas 168
El viento que no se ve 169
Los medios hábiles 170
La Estrella del Norte 171
Reflexiones para no perder la brújula 172
El galope del corazón 174

ĀMISA-PŪJĀ: REALIZACIÓN

Aspectos centrales
Concepto 177
Formas de la práctica espiritual 177
Protocolo de pūjā 179

***Actitud consciente* 180**
***Postura y presencia física* 180**
***Estar presente en la práctica* 181**
***Sinceridad emocional y claridad mental* 181**
***Lo sagrado como lo que emerge* 182**
***Obstáculos y medios* 183**
***Veneración material* 184**
***¿Ara o altar? Consideraciones lingüísticas* 184**
***Importancia de los detalles* 185**
El ara y sus elementos 185
***Theravāda* 186**
***Mahāyāna* 187**
***El campo de mérito* 189**
***Lecturas* 189**
***Aspectos asociados* 189**
Sobre la práctica de orar a un Bodhisattva 190
Guía para preparar un ara bodhisáttvica
Crear el entorno adecuado **.....194**
Definir la intención **.....194**
Recitación de mantras y sutras **.....194**
Expresar tu oración **.....195**
Dedicación del mérito **.....195**
Silencio y visualización interior **.....195**
El mālā
***¿Qué es?* 195**
***Por tradiciones* 196**
***Estructura* 197**
***¿Cómo usarlo?* 197**
Gesto de homenaje 198
Postración 200
***Tipos generales de postración* 200**
Forma corta o media reverencia **.....200**
Forma larga o completa **.....201**
En mayor detalle **.....201**
Formas Chan y gasshō rei **.....203**
¿Y si físicamente no es posible? **.....205**
***Zafu* 206**
***Términos de búsqueda en línea* 206**
***Al ocuparlo* 208**
***Opciones posturales y adaptaciones* 208**
Elementos para la pūjā y su significado
***Fundamento* 212**

La intención sagrada **.....212**
La intención vivida en los gestos **.....212**
Pariyatti, paṭipatti, paṭivedha (estudio, práctica, realización) 215
Pariyatti: Estudio **.....215**
Paṭipatti: Práctica **.....215**
Paṭivedha: Realización **.....216**
Relación con la pūjā 216
Pariyatti-pūjā: Estudio de la devoción **.....216**
Paṭipatti-pūjā: Práctica consciente de la devoción **.....216**
Paṭivedha-pūjā: Realización a través de la devoción **.....216**
Elementos de pūjā
Flores **.....217**
Agua **.....218**
Fuentes de luz **.....218**
Simuladas, por combustión, precauciones **.....219**
Almacenamiento **.....220**
Lámparas de mantequilla **.....220**
Vela de vaso, votiva, de té **.....221**
Precauciones y encendido **.....225**
Comparativa entre fuentes de luz **.....226**
Apagavelas
Adaptándose al Dhamma **.....227**
Apagavelas 229
Incienso
Sentido **.....230**
Clases Sentido **.....230**
Comparativa de inciensos **.....233**
Ofrecimiento **.....234**
¿Dónde conseguir incienso? **.....235**
Incensarios
Uso **.....235**
De canal **.....235**
Tubulares **.....236**
Para cono **.....238**
De cerámica **.....239**
Compatibilidades **.....240**
Brocha y plato auxiliar 241
La fragancia de lo propio 243
Inciensos latinoamericanos y usos espirituales **.....244**
Adaptaciones 245
Soluciones aplicables para la práctica **.....246**
Opciones locales **.....246**

El significado de la recitación 247
***Expresión de respeto y devoción genuinos* 247**
***Transformación intencional de la mente* 247**
***Internalización de las enseñanzas* 248**
***Concentración y atención plena* 248**
***Integración de cuerpo, habla y mente* 249**
***Proceso sistemático de purificación mental* 249**
***Preservación oral y vínculo generacional* 249**
***Fortalecimiento de la práctica comunitaria* 249**
Conclusión 250

RECITACIONES

NAMO TASSA - Homenaje al Buddha **.....252**
SARAṆĀGAMANA - Toma de refugio **.....253**
PAÑCASĪLA - Los Cinco Preceptos **.....254**
ADHIṬṬHĀNA - Establecimiento de la intención **.....255**
DHAMMAPADA - Versículo 144 - Caballo noble **.....256**
DHAMMAPADA - Versículo 61 - Sabiduría de la práctica en solitario **.....257**
DHAMMAPADA - Versículo 285 - Corta el apego a ti mismo **.....258**
UDĀNA 1.1 - Sobre surgimiento dependiente y cesación de las causas **.....259**
UDĀNA 1.10 - Sobre Bāhiya **.....261**
UDĀNA 2.1 - Sobre la verdadera libertad **.....263**
UDĀNA 5.5 - Sobre la verdadera práctica **.....265**
UDĀNA 8.3 - Sobre lo incondicionado **.....266**
ŚĀKYAMUNI BUDDHA MANTRA - Mantra de Buddha Śākyamuni **.....267**
DHAMMASAṄGAṆI MATIKA - Recitación de la matriz de la enumeración de los fenómenos o Recitación de la matriz de la clasificación de los dhammas **.....268**
PATTHANA MATIKA PĀṬHO - Recitación de la matriz de las relaciones condicionales **270**
VIPASSANĀ BHŪMI PĀṬHO - Recitación de las etapas de la visión clara o Recitación de los fundamentos de la visión penetrativa **.....272**
KARAṆĪYA METTĀ SUTTA - Discurso sobre lo que debe hacerse con la Bondad Amorosa **.....274**
ANICCĀ VATA SAṄKHĀRĀ - ¡Ah, impermanentes son todas las formaciones condicionadas! **.....277**
PRAJÑĀPĀRAMITĀ HṚDAYA SŪTRA - Sutra de la esencia de la perfección de la sabiduría **.....278**
PRAJÑĀPĀRAMITĀ - Perfección de la sabiduría **.....280**
MAHĀKARUṆĀ DHĀRAṆĪ - Dhāraṇī de la gran compasión **.....281**
BUDDHA AMITĀBHA - Buddha de la Luz Infinita **.....282**
BHAIṢAJYAGURU - Buddha de la Medicina **.....283**

PRAṆIDHĀNA - Compartir o transferir méritos **.....284**

SIGNIFICADO DE LAS RECITACIONES

1. APERTURA
Theravāda, pero de aceptación universal
NAMO TASSA -Homenaje al Buddha **.....287**
SARAṆĀGAMANA - Toma de refugio **.....287**
PAÑCASĪLA - Los Cinco Preceptos **.....288**
ADHITTHĀNA - Establecimiento de la intención **.....288**

2. TEXTOS
DHAMMAPADA
Theravāda, pero de aceptación universal
Versículo 144 - Caballo noble **.....289**
Versículo 61 - Sabiduría de la práctica en solitario **.....289**
Versículo 285 - Corta el apego a ti mismo **.....290**

UDĀNA
Theravāda, pero de aceptación universal
UDĀNA 1.1 - Sobre surgimiento dependiente y cesación de las causas **.....290**
UDĀNA 1.10 - Sobre Bāhiya **.....291**
UDĀNA 2.1 - Sobre la verdadera libertad **.....291**
UDĀNA 5.5 - Sobre la verdadera práctica **.....292**
UDĀNA 8.3 - Sobre lo incondicionado **.....292**

MANTRA
Mahāyāna
ŚĀKYAMUNI BUDDHA MANTRA - Mantra de Buddha Śākyamuni **.....293**

DIVERSOS TEXTOS PĀLI
DHAMMASAṄGAṆI MATIKA
Theravāda-Abhidhamma
Recitación de la matriz de la enumeración de los fenómenos o Recitación de la matriz de la clasificación de los dhammas **.....293**

PATTHANA MATIKA PĀṬHO
Theravāda-Abhidhamma
Recitación de la matriz de las relaciones condicionales **.....294**

VIPASSANĀ BHŪMI PĀṬHO
Theravāda

Recitación de las etapas de la visión clara o Recitación de los fundamentos de la visión penetrativa **.....295**

KARAṆĪYA METTĀ SUTTA
Theravāda, pero de aceptación universal
Discurso sobre lo que debe hacerse con la Bondad Amorosa **.....295**

ANICCĀ VATA SAṄKHĀRĀ
Theravāda, pero de aceptación universal
¡Ah, impermanentes son todas las formaciones condicionadas! **.....296**

SUTTAS, DHĀRAṆĪ Y MANTRAS

PRAJÑĀPĀRAMITĀ HṚDAYA SŪTRA
Mahāyāna
Sutra de la esencia de la perfección de la sabiduría **.....297**

PRAJÑĀPĀRAMITĀ
Mahāyāna
Perfección de la sabiduría **.....297**

MAHĀKARUṆĀ DHĀRAṆĪ
Mahāyāna-Vajrayāna
Dhāraṇī de la gran compasión **.....298**

BUDDHA AMITĀBHA
Mahāyāna-Tierra Pura
Buddha de la Luz Infinita **.....299**

BHAIṢAJYAGURU
Mahāyāna-Vajrayāna
Buddha de la Medicina **.....299**

3. AL FINAL DE ACTOS MERITORIOS

PATTI-DĀNA
Theravāda, pero de aceptación universal
Compartir o transferir méritos **.....300**

GLOSARIO

Aspectos de estudio y transmisión 301

Aspectos institucionales y comunitarios 303
Conceptos doctrinales fundamentales 308
Cualidades mentales y éticas 314
Elementos psicológicos y mentales 315
Estados mentales negativos y obstáculos 317
Prácticas meditativas y estados mentales 319
Términos de práctica y conducta 320
Términos metodológicos 322
Términos rituales y ceremoniales 324

LECTURAS RECOMENDADAS 327

DEDICACIÓN 337

Bitácora de un estudiante del Dharma

Puerto

Este texto está escrito desde un lugar definido: El de un estudiante laico, sin linaje formal, y con consciencia de las limitaciones de quien habla desde la búsqueda. Es la bitácora de navegación de un estudiante del Dharma que recorre costas interiores, con paciencia, asombro y gratitud. En estos apuntes no se enseña, se comparte; no se traduce, se transita. Cada sección de este prólogo lleva el nombre de un elemento náutico para expresar que el Dhamma-Vinaya es una travesía. Es el intento de un navegante del Mar Lejano que, con respeto y cuidado, orienta su barco con las estrellas de las palabras del Buddha.

La experiencia personal no es el centro, sino el punto de partida. Los apuntes no buscan trazar un modelo, ni imponer un recorrido, sino ofrecer reflexiones de cómo las enseñanzas del Buddha pueden resonar en vidas situadas fuera de los contextos tradicionales. Lo autobiográfico es un puente, pues cuando se comparte un momento vivido, no es para narrarse a sí mismo, sino para mostrar cómo una enseñanza cobra sentido en lo cotidiano. El lector no es invitado a seguir los pasos de otro, sino a mirar en dirección al Dhamma.

Cuadrante

En las primeras etapas de mi recorrer las enseñanzas del Buddha sentí el impulso de encender velas e incienso antes de las prácticas meditativas o de estudio. Los actos espontáneos evolucionaron a incluir la lectura en voz alta, primero del Dhammapada, con el tiempo de las pāramitā, acompañado del sonido de tingshas, que había conseguido por otras razones, para separar los momentos. Sin saberlo, estaba llevando a cabo una forma de pūjā.

He comprobado lo que se ha dicho sobre que el estudio del Dhamma sigue un proceso natural en el que un paso lleva al siguiente y todos se interconectan. Te encuentras en un barco donde analizas el mapa de todas las rutas en el océano, que conducen el mismo puerto, y donde sea que abordes, te das cuenta que no puedes perderte. Y lo que vas aprendiendo detalla el itinerario. Así, como parte de mi práctica de pūjā, con el tiempo aprendí que velas e incienso no se encienden, ni se queman, sino que se ofrecen, y al buscar textos realicé una colección para recitar durante los ofrecimientos. Al seleccionarlos, añadí las explicaciones de cada uno, buscando cimentar en traducciones autorizadas y en precisar términos, para evitar los sesgos de las sucesivas

traducciones. Tal era el propósito del documento, para mi estudio y aplicación, y es así como lo tengo para mí.

Sextante

Al trabajarlo, me surgió la idea de que podía ayudar a otros practicantes con quienes compartiera criterio o situación y lo fui creciendo con otros apuntes míos, organizando y reescribiendo, ahondando brevemente en el ámbito histórico y doctrinal del Dhamma-Vinaya, así como añadiendo mis anotaciones de enseñanzas de base, por ejemplo, de pariyatti, paṭipatti y paṭivedha.

Mapa

Al desarrollarlo de una idea a otra, como suele suceder, el texto creció y decidió por sí solo su forma. El tema primario, āmisa-pūjā, se convirtió en parte del documento y se articuló con otros conceptos del Dhamma, desplegando una carta de navegación, una parte del gran mapa, coherente y sistemático, trazado por las enseñanzas del Buddha.

En los temas que terminé incorporando al presente viaje, se proporciona una base para la práctica ritual, tanto en su aspecto material e intencional; su eje son 24 textos de diversas tradiciones que pueden estudiarse y recitarse devocionalmente. Aunque pertenecen a tradiciones diferentes, estos textos han trascendido sus orígenes y son apreciados por los practicantes.

En ese mundo de conocimiento, ¿cómo se presentan estos apuntes? No como una guía, ni como un tratado doctrinal, sino como el conjunto de apuntes de un estudiante que se esfuerza por comprender el Dhamma desde la fuente, sin pretensiones de autoridad. Su propósito es ofrecer claridad, ordenar reflexiones, y señalar algunas influencias de origen externo que pueden nublar el camino. Por ello, es legítimo que el lector lo examine con espíritu crítico, y es deseable. Esta obra puede y debe ser puesta a prueba, cotejada con los suttas, contrastada con la experiencia y con la práctica, siendo muy claro cuándo me baso en fuentes y cuándo reflexiono, para establecer la diferencia entre exposición y comentario.

A quien lo lea se le extiende la invitación de que el ejercicio de discernir estos apuntes forme parte de su propio cultivo de la sabiduría. Porque, como enseñó el Buddha, no hay verdad más útil que aquella que, al ser comprendida y vivida, disuelve el sufrimiento.

En ese último sentido añadí mis anotaciones de experiencia en los medios hábiles, como en los ejercicios de caligrafía consciente y agregué *El Navegante del Mar Lejano, un* ensayo que primariamente escribí sólo en lo personal, en análisis de mi situación, que comparto con un importante sector de nuestro contexto, como estudiante del Dhamma distante de los centros tradicionales de enseñanza. Sugerencias para la práctica en esa situación, se comparten a lo largo de los apuntes, basadas en mi experiencia.

Tengo otros ensayos que quizá comparta a futuro, pero lo importante ahora me es poner al alcance del estudiante y de la persona interesada, algunos factores de relevancia desde donde he podido articular otras comprensiones.

Coordenadas

En absoluto pretendo decir que haya corregido a algún traductor original; sí, que ciertas líneas o palabras me hicieron analizar más. Por ende, la sección de los textos para recitación no es un copy-paste, ni resultado de traducciones automáticas, sino de constatar en fuentes, porque también es normal que las paginas web cambien signos o que nuestro procesador de textos no reconozca los diacríticos o que en efecto, en algunos casos se puedan identificar matices. Por ejemplo, es común encontrar con frecuencia términos como: 1) Santo; 2) Bendito; 3) amor a sí mismo; 4) sufrimiento; pero los preferibles en ese orden, de acuerdo con el sentido de los textos, pueden ser: 1) Noble; 2) Realizado o Excelso; 3) apego a sí mismo (en ocasiones); 4) insatisfacción o mejor, dukkha, conociendo los variados significados que tiene además de “sufrimiento”. Esto es habitual cuando el idioma final es el español o existen términos consagrados por el uso, siendo posible asimismo que se consideren sinónimos y no lo son, por ejemplo, conceptos como mettā (**मेत्ता** bondad amorosa universal); pema (**पेम**, amor [mundano]) y karuṇā (**करुणा**, compasión).

Otro caso de este criterio es la cita del Mahāparinibbāna Sutta (DN 16), en una línea que suele ser traducida como “anclado en la fe”. Al considerar que el término “fe” puede inducir a interpretaciones equívocas, y que recurrir a “devoción” puede confundirse con bhakti del hinduismo, verifiqué el término original y lo transcribí como: “Anclado en saddhā [confianza/convicción]”. De este modo conservo la palabra en pāli del sutta, y coloco el significado más aproximado en mi criterio perfectible, entre corchetes para distinguir las palabras del Buddha, con respecto a mis propias aclaraciones.

No hablo pāli, ni manejo los alfabetos con que se escriben los idiomas fundamentales del Dhamma, pero cuidé esos aspectos porque de ello depende la adecuada comprensión, así como la pronunciación, si se busca recitar el pāli

sin el acento de nuestro idioma. Ese interés de mi parte tiene una base: Los textos sagrados no pueden modificarse. Por ende, puedo considerar que la inadecuada pronunciación puede ser una forma involuntaria de modificación. Por ello, y dado que no se tienen profesores de idiomas de Asia, se entiende la conveniencia de escribir y pronunciar lo mejor posible. Hacer participar al oído es una ayuda, por ejemplo, escuchar con atención audios de recitaciones en los idiomas originales puede ayudar a aprender detalles, como identificar diferencias en los acentos locales y entender que son los mismos textos y no se altera el significado.

Creo que es necesarísimo traducir los textos dhámmicos y pronunciarlos en nuestro idioma; no es funcional considerar que los únicos lenguajes pertinentes son los consagrados en las tradiciones antiguas; la adaptación lingüística ocurre desde que el Dhamma inició su difusión hace miles de años y requirió que se hablara en los idiomas de las geografías a donde arribó. Ninguna lengua contemporánea sería la excepción.

Cuaderna

A lo largo de estos apuntes, la mayoría de los términos doctrinales aparece en pāli, la lengua en la que se conservan las enseñanzas del Buddha en la tradición Theravāda. La elección del sentido general del documento, aunque muestra otras fuentes, identificadas, responde a que mi estudio se desarrolla en los marcos de dicho contexto. No pertenezco a ninguna escuela o linaje. Tampoco invoco haber sido, ni ser instruido por un maestro. No he realizado viajes, ni estancias en monasterios. Mi búsqueda personal me llevó de forma natural a la tradición Theravāda, cuyas fuentes evidentemente son fundamentales para el enfoque que comparto.

En algunos casos, incluyo también la forma sánscrita de conceptos o lugares, especialmente cuando esos términos son de uso más extendido en el ámbito cultural. Se trata de la intención de facilitar a lectores más familiarizados con dichas formas.

Asimismo, el lector encontrará alternancia entre referencias con citación de fuentes y pasajes construidos desde la experiencia personal, la reflexión o la vivencia. Siempre que se citan palabras del Buddha, se incluye su correspondiente referencia canónica. Éstos, y los demás textos que se mencionan, aparecen al final en las lecturas recomendadas.

En otras secciones, especialmente las que describen la pūjā o los apartados reflexivos como *El Mar Lejano*, el contenido emerge desde la reflexión. No pretende ser palabra definitiva, sino testimonio de un caminar que desea compartir, sin imponer.

En las primeras secciones he mantenido el uso de los términos doctrinales en español junto con sus equivalentes, entre paréntesis, para facilitar la comprensión.

Cuando el texto asume un carácter más enfocado a situaciones de la práctica, prescindo de los paréntesis para evitar la recarga al lector, quien puede seguir el texto sin interrupciones formales, con base en lo ya leído.

Términos que aparezcan más adelante sin aclaración directa pueden ser consultados en el glosario.

Para comodidad, los apuntes evitan en lo posible el uso de *itálicas* porque saturaría la vista ante los idiomas que aparecen; hay algunos hiperenlaces en la versión que se encuentra en mi página. El orden de los conceptos expuestos tiene libertad en su estructura, para que la lectura no vaya en un consabido 1, 2, 3…

Es probable que eso se relacione con mi método de estudio en el Dhamma, el de un estudiante habitual al que le entusiasma un tema, como quienes me leen. No me dejarán mentir si afirmo que consultan en libros y revistas en línea, descargan artículos académicos, los clasifican en carpetas del ordenador y toman notas en el procesador de textos o a mano. Tengo muchas libretas. El lector sabrá a qué me refiero si es del tipo que usa diferentes formatos, Diario de Contemplación y anotaciones incluso en hojas sueltas, así como engargolados divididos temáticamente con post-its de colores, que analiza y vuelve a anotar.

Velas desplegadas

Es posible que una persona interesada en la espiritualidad sume información de estas páginas a su propia experiencia. Si no se siente llamado por el Dhamma-Vinaya no es necesario que recite la apertura. Si algo de lo que se dice le es positivamente beneficioso, no habría problema en que lo tome como apoyo, al tiempo que es conveniente conocer el sentido primordial de lo que aquí se expone, para evitar trivializaciones que dañan a quien las lleva a cabo. En todo momento habría de tenerse claro que nada de lo que contiene estas páginas se relaciona con intención de poder, tangible o inmaterial. Saber que nada de lo que se comenta pretende colocarse por encima de ninguna persona, ni de ningún pensamiento, porque el Buddha jamás discriminó a nadie, sino totalmente lo contrario.

Carta de navegación

La estructura de los apuntes proporciona una base para la comprensión de los fundamentos históricos y doctrinales del Dhamma-Vinaya o Buddhadhamma, que llamamos budismo. En el mismo sentido de claridad, este trabajo *no* constituye:

- Un sustituto de la aplicación del Dhamma en la vida diaria
- Un material de instrucción
- Una reinterpretación de las enseñanzas
- Un intento de unificar tradiciones

El texto es una invitación a investigar las fuentes originales, adentrarse en el estudio con criterio y sobre todo, a mantener viva la práctica del Dhamma con responsabilidad.

Astrolabio

Entre los sitios y fuentes que consulté destaca SuttaCentral, archivo fundamental para todo estudiante. SuttaCentral se encuentra en varios idiomas, es un trabajo titánico de compilación del Canon pāli y su traducción a varios idiomas, con comentarios magistrales de monjes o académicos. Asimismo me apoyé en la IA Norbu del Centro de Formación de Monjes del Santuario Budista Sasanarakha, de Malasia, con quien analicé conceptos y me apoyé para la estructuración del glosario por categorías, así como para la afinación de las explicaciones de los textos de recitación. No tengo contacto con los creadores de esas webs y no soy su vocero; lo aclaro porque, no por petición de nadie, sino a título personal como consultante de esos proyectos invaluables, me permito invitar al practicante a apoyarlos, si así lo considera.

Las imágenes de interiores y la portada están elaboradas con DALL-E, a quien di las indicaciones para la composición, y que las elaboró con dos diferentes estilos a mi indicación, uno realista y el otro en forma de arte popular religioso. Las imperfecciones que contienen, no están fuera de un sentido de la estética.

Para apoyar el estudio y la práctica de las recitaciones que se comparten en este documento, en mi canal “estudiante del Dharma” en Youtube elaboré la lista BUDDHADHAMMA: Āmisa-pūjā. El orden de las recitaciones compiladas en la lista de reproducción es el mismo de los textos de recitación en estos apuntes. Primero hice la selección y después armé la lista. Cuidé que tengan subtítulos bilingües y que en su mayor parte no sean recitaciones musicalizadas, es decir, que no usen instrumentos, ni tengan armonías seculares. La mayor parte son audios de origen monástico. Asimismo, destaco

la traducción al español del Sutra del Corazón que realizó su correspondiente autor, y que comparto por su importancia para nuestro idioma, como un trabajo muy elogiable. Por otra parte, en feliz coincidencia, encontré un video que contiene los tres primeros textos en el orden adecuado. Elaboré un video complementario, disponible en este enlace, donde explico de forma sencilla el sonido de los diacríticos, junto con ejemplos prácticos, para leer una recitación lo más cercana a su pronunciación original.

También se encuentra disponible BUDDHADHAMMA: Suttas, Mantras, una lista de reproducción que contiene materiales, tanto musicalizados, como de armonías sacras, algunos más de una vez, por su belleza y por su importancia doctrinal.

La lista de reproducción BUDDHADHAMMA: Arte, Documentales reúne materiales artísticos modernos, de música local y trabajos investigativos. Resalta a mi juicio el que nuestra contemporaneidad posibilita recitaciones en ritmos modernos. El trabajo de Royal Rinpoche en rap, Kanho Yakushiji en beatbox y Yogetsu Akasaka en techno es de gran interés, asimismo en el área del performance. La lista de reproducción tiene también versiones musicalizadas chinas, interpretaciones corales occidentales y de géneros como el rock épico. Considero que es una experiencia formativa conocer estas expresiones, constatándose, además, la flexibilidad del Dhamma.

Redes

Mis medios electrónicos tienen la única finalidad de compartir experiencias, pero dedico más tiempo a mi propia práctica.

- YouTube: @esDharma
- Instagram: @estudiante_del_Dharma
- Substack (blog): @estudiantedelDharma
- Threads: @estudiante_del_Dharma

La esfera humana del Dhamma, como cualquier ámbito, no está exenta de juegos de personalidad, deseos de superioridad o agresión disfrazada de corrección doctrinal. No espero que este texto esté libre de críticas, es natural, pero aclaro, con respeto a quienes lean estas páginas, que no participo en dinámicas negativas, no por indiferencia hacia las opiniones, sino porque hacerlo sería alejarme del sentido del Dhamma. Podemos estar de acuerdo en que las actitudes de agresión, lucha intelectual o de supremacías estilísticas no son parte del camino: Son contaminaciones mentales que oscurecen la mente y entorpecen el camino. Toda motivación negativa, sea interna o externa, es responsabilidad de cada quien observarla y resolverla en su propia práctica.

Todo aquel que desee compartir como amigo espiritual, es bienvenido.

Mar abierto

Siguiendo la enseñanza del Buddha sobre la difusión del Dhamma, este material se distribuye sin monetización, así como tampoco mis redes están monetizadas, y se otorga la libre distribución de estos apuntes, siempre y cuando no se genere ganancia para quienes lo compartan, ni para el medio donde se distribuya. Si se mencionan mis opiniones, agradeceré se cite la fuente.

Estos apuntes del estudiante son un instrumento de apoyo. Su uso efectivo depende de la comprensión de sus limitaciones y del respeto por las tradiciones.

Que todo lo que aquí esté errado, caiga en el olvido.
Que lo que pueda ser de beneficio, florezca.

LA TRAVESÍA DEL BUDDHA ŚĀKYAMUNI

De príncipe a asceta, de buscador a guía:
el viaje del Buddha es mapa, espejo y puerto.

FUNDAMENTOS DOCTRINALES Y CONTEXTO HISTÓRICO

En panorama

El Dhamma-Vinaya, desde sus orígenes aproximadamente hace 2,500 años, se ha desarrollado en dos grandes tradiciones, con un método especial dentro de una de ellas, cada una preservando diferentes aspectos de las enseñanzas del Buddha:

1. THERAVĀDA, El Camino de los Ancianos
2. MAHĀYĀNA, El Gran Vehículo, y como extensión:
    a. VAJRAYĀNA, El Vehículo del Diamante.

En los primeros siglos después del parinibbāna del Buddha (parinirvāṇa en sánscrito), es decir, del término de su vida humana, de su logro del completo nibbāna o nirvana, el Dhamma-Vinaya se centraba en enseñanzas fundamentales como:

- Las Cuatro Nobles Verdades (Cattāri Ariyasaccāni)
- El Noble Camino Óctuple (Ariya Aṭṭhaṅgika Magga)
- Los Tres Sellos del Dhamma (Tilakkhaṇa)
- La doctrina del surgimiento dependiente (Paṭiccasamuppāda)

El Buddha no llamó a sus enseñanzas, “budismo”, ya que éste es un término moderno de clasificación en el estudio de las religiones, y es aceptado por la RAE. Nombres más adecuados son Dhamma, Dharma y Budddadharma. El Buddha se refería a su enseñanza como Dhamma-Vinaya (Doctrina y Disciplina), enfatizando su carácter práctico y normativo. También lo nombraba como Ariya-Magga (Noble Camino) y Majjhima Paṭipadā (Camino Medio) para describir la senda hacia la liberación.

Su nacimiento y su nombre

El nombre propio del guía fundador del Dhamma-Vinaya es, en su forma sánscrita, el más conocido en Occidente, Siddhārtha Gautama, también escrito como Gautama Buddha, que en pāli se dice Siddhattha Gotama, también escrito como Gotama Buddha.

Siddhārtha Gautama nació aproximadamente en 624 a.C., en Lumbinī, lugar que hoy se encuentra en Nepal, cerca de la frontera con India. La llanura del Ganges donde se encuentra Lumbinī posee gran riqueza cultural y espiritual desde tiempos antiguos.

El príncipe Siddhārtha, nombre que significa “Aquel cuyo propósito se ha cumplido”, nació en esa región, en la familia aristocrática de los Śākya, y pasó su infancia en Kapilavatthu, llamada Kapilavastu en sánscrito, un reino de la confederación Vajji.

El título o epíteto con el que se nombra a Siddhārtha Gautama se refiere al estado de despertar espiritual completo que alcanzó, Buddha (**बुद्ध**), que significa “El Iluminado” y que proviene de la raíz sánscrita “budh” (**बुध्**), que significa “despertar” o “comprender”.

Escrito con doble d y h cuando se le romaniza, es decir, cuando se le escribe con alfabeto latino, no es una forma arbitraria; en sánscrito y pāli representa un sonido aspirado. Por ejemplo, “Budha” (**बुध**), con una sola d, tendría un significado distinto. En la astrología védica, Budha es el planeta Mercurio y el

Señor Budha es deidad hindú asociada con aquel planeta, en coincidencia notable con Hermes-Mercurio; se le dedica el mantra Om Bum Budhāya Namah (**ॐ बुं बुधाय नमः**); pero, a pesar de la semejanza, los nombres “Budha” y “Buddha” no suenan igual y no tienen relación.

En español, la transliteración “Buda” es conveniente como expresión audible, para no realizar transiciones forzadas entre idiomas al hablar; sin embargo, es importante conocer la diferencia con la forma precisa, “Buddha”, porque saber lo correcto en este caso y todos, es relevante para quienes estudian textos originales o que desean ser precisos en la terminología y también en beneficio de su práctica cuando hacen recitación. En el lenguaje escrito se acepta “Buda” y en relación con sus bases lingüísticas habría de escribirse “Buddha”.

El Buddha tiene otros títulos. Tathāgata es igual tanto en pāli como en sánscrito y puede descomponerse en: Tathā (así) y gata (ido) o āgata (venido). Su significado es “El que así ha venido” o “El que así ha ido”, expresando que arribó al mundo en su calidad de iluminado.

Bhagavā en pāli y Bhagavān en sánscrito se traduce como “El Afortunado”o “El Bendito”; no obstante, “Bendito” se origina en una simplificación de las primeras traducciones de textos dhámmicos al inglés, que escribieron “Blessed One” para el concepto de poseer bhaga, es decir, de tener las seis cualidades extraordinarias: 1) Dhamma, la verdad o enseñanza, el conocimiento de la realidad última; 2) issariya, dominio supremo, la maestría sobre los estados de consciencia; 3) kāma, la perfección de las cualidades positivas; 4) payatta, esfuerzo supremo, la diligencia inquebrantable; 5) siri, esplendor, la dignidad natural que emana de la iluminación y 6) yasa, autoridad por perfección de virtud. De ello podemos entender que Bhagavā más precisamente significa “Aquel que posee las cualidades extraordinarias”, “El Realizado” o “El Excelso”.

Sus títulos como Sammāsambuddha en pāli y Samyaksaṃbuddha en sánscrito significan “El perfectamente iluminado por sí mismo”, que viene de sammā (perfecto), sam (por sí mismo) y buddha (despierto). Otros más son Sugata, igual en ambos idiomas sin variación, que significa “El Bien Ido”, resaltando que ha alcanzado la liberación de manera correcta. Lokavidū en pāli y Lokavidā en sánscrito se traducen como “Conocedor de los mundos”, por su comprensión completa de todos los reinos de la existencia. En pāli, Anuttaro Purisadammasārathi significa “Insuperable guía de personas por adiestrar”, reflejando su capacidad como maestro y líder espiritual. Arahaṃ en pāli y

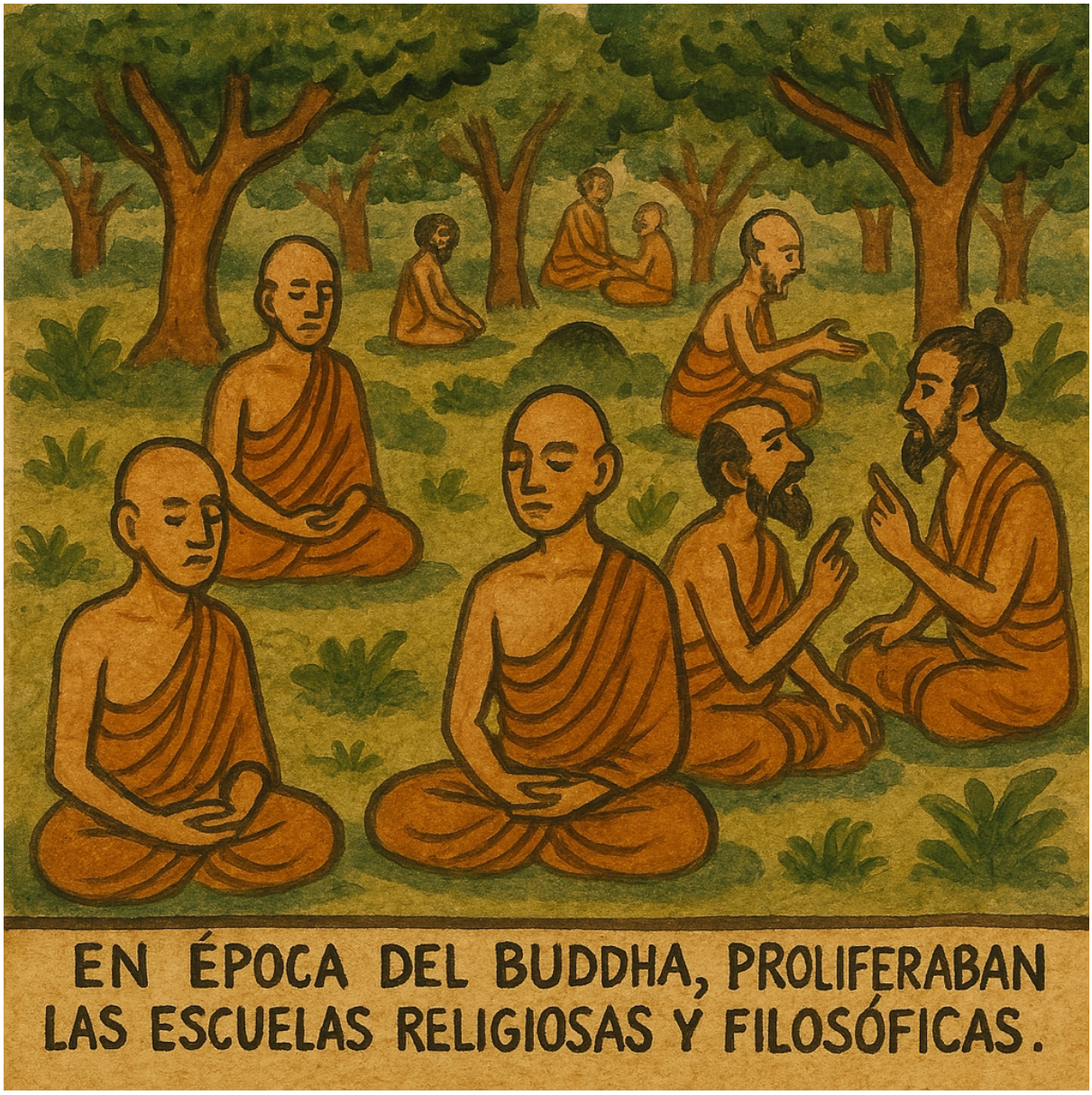
Arhat en sánscrito significan “El Meritorio” o “El Digno”, refiriéndose a quien ha erradicado las impurezas mentales.

Idioma que hablaba y sistema político

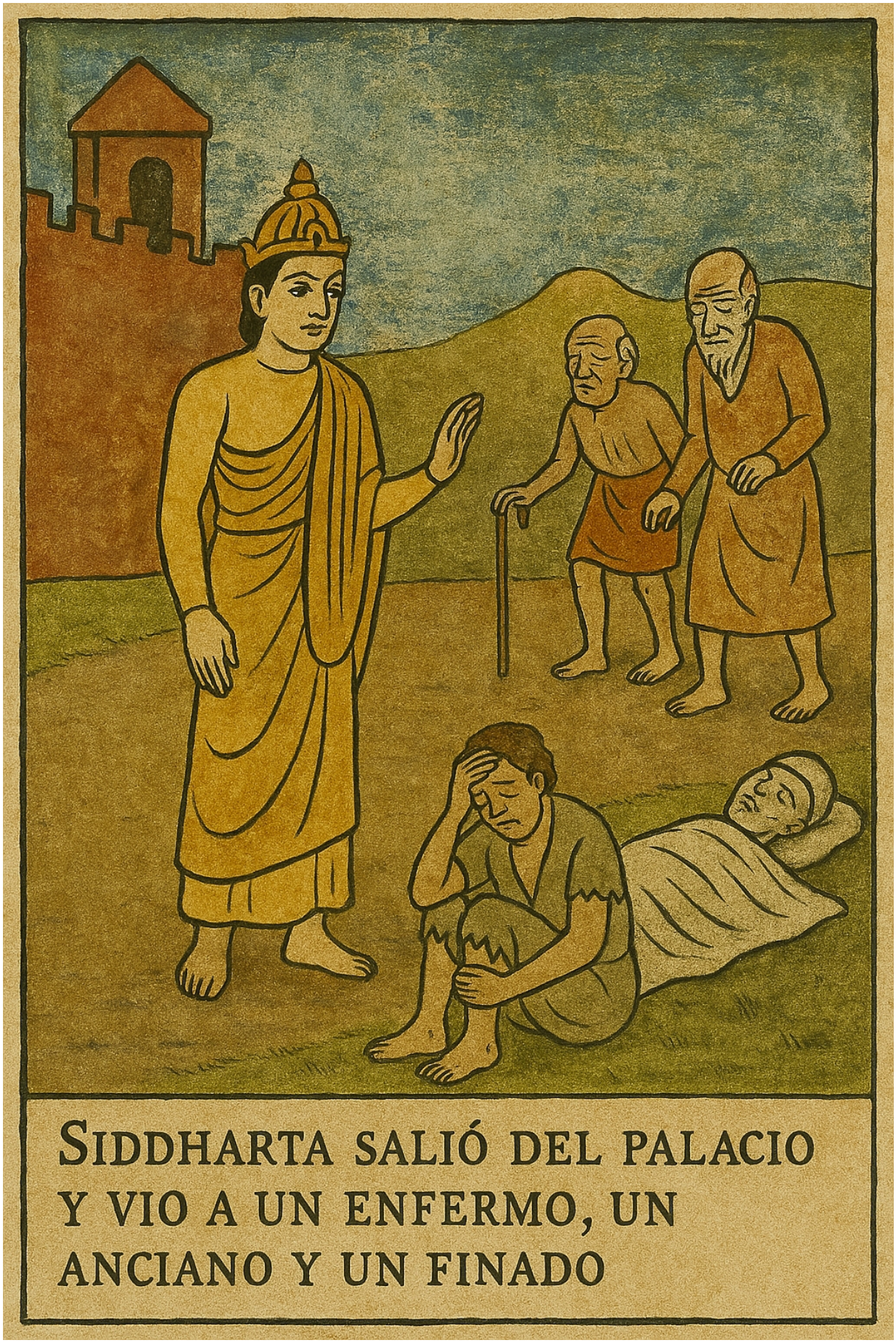
El idioma que hablaba el Buddha es motivo de controversia; aunque se suele afirmar que usaba el magadhī, la lengua común de su época, no hay pruebas de ello. Él alentaba a difundir el Dhamma en las lenguas locales para que todos tuvieran la oportunidad de entender, visión estratégica acertada porque la región por donde se desplazaba, el norte de India, estaba dividido en mahājanapadas, grandes estados gobernados por monarquías o repúblicas aristocráticas, de hablas locales. El clan Śākya, al que él pertenecía, se regía por ganasaṅgha, forma de gobierno donde varias familias nobles tomaban decisiones en asamblea, método democrático ponderado por el Buddha y que tendría un papel en la conformación de su organización monástica.

Entorno religioso

El Buddha nació en una época de gran cambio religioso en India. La tradición dominante era el brahmanismo, que se basaba en rituales, el sistema de castas y la preponderancia de la autoridad brahmánica. Este enfoque resaltaba los sacrificios rituales y la devoción a deidades; sin embargo, en ese tiempo emergieron movimientos que desafiaban la autoridad védica y que buscaban nuevas vías hacia la liberación, como los śramaṇas, ascetas errantes que rechazaban los sacrificios y buscaban la verdad última a través de la meditación y la reflexión.



El estudio en aulas o al aire libre, los debates dentro y fuera de los centros de formación, la actividad de pensamiento y el ascetismo recorrían la geografía en un panorama de gran actividad. La época clásica de los Veda hacía siglos había quedado atrás y actualmente prosperaban las escuelas filosóficas o movimientos dueños de una enorme profundidad conceptual, donde las principales eran: 1) mīmāṃsā, de interpretación védica; 2) nyāya, experta en lógica; 3) sāṃkhya, de análisis metafísico; 4) vaiśeṣika, atomista; 5) vedānta, de filosofía upanishádica; 6) yoga, de disciplina práctica; 7) śramaṇa, de renunciantes, donde el Siddharta inició al dejar palacio. Asimismo, proliferaban escuelas no ortodoxas (nāstika): 1) ājīvika, de determinismo; 2) cārvāka, de materialismo y 3) jainismo, de ascetismo.



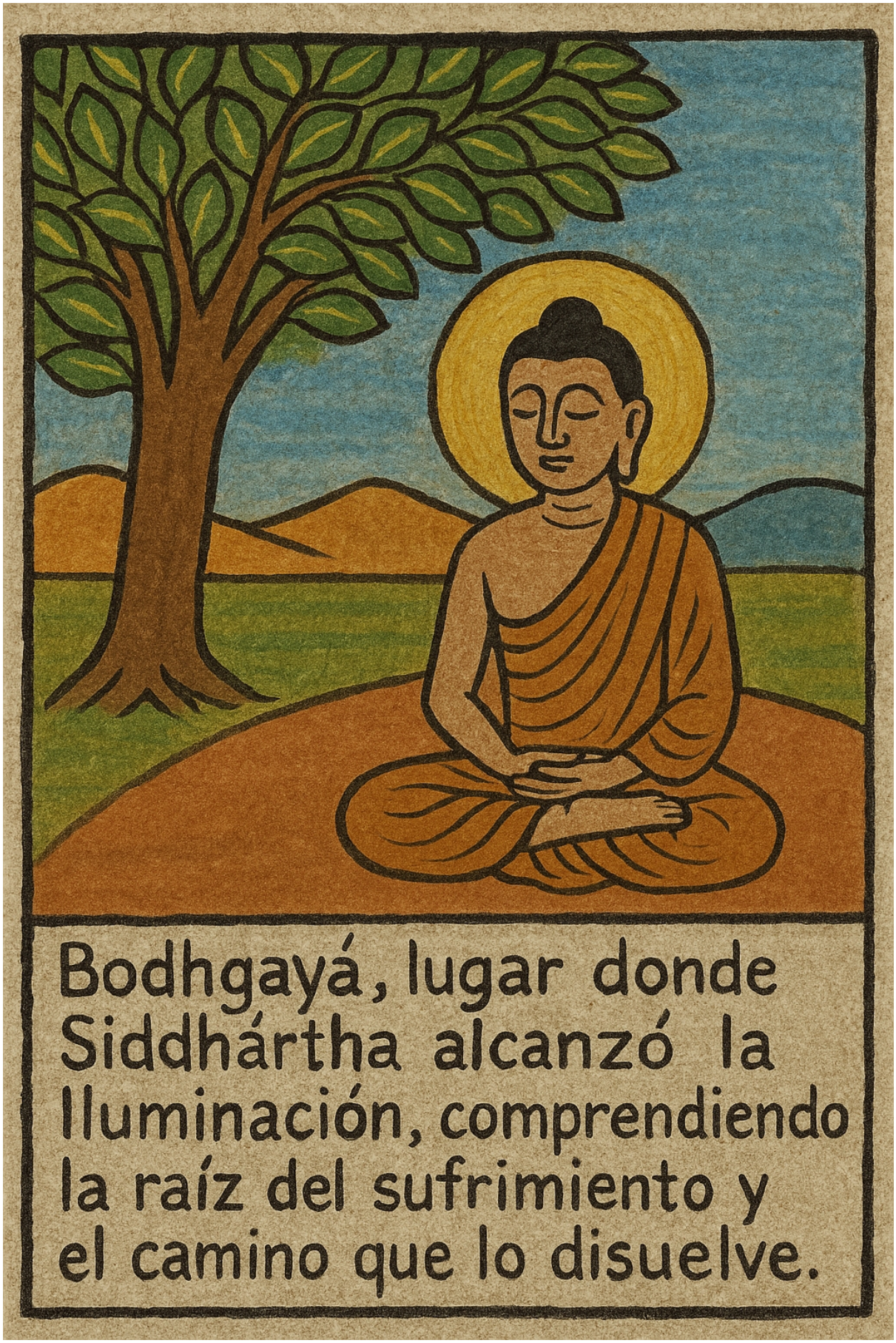
SIDDHARTA SALIÓ DEL PALACIO Y VIO A UN ENFERMO, UN ANCIANO Y UN FINADO

Debido a profecías asociadas a su nacimiento, el padre del príncipe Siddhārtha intentó alejarlo del mundo; siguiendo los protocolos, el príncipe contrajo matrimonio en 608 a.C., pero su vida dio un giro cuando en actitud rebelde, al salir de palacio pasando por alto los controles, se encontró de frente con la realidad de la enfermedad, la vejez y la muerte, lo que le provocó una crisis marcada.

A los 29 años de edad, en 595 a.C., Siddhārtha Gautama decidió declinar su herencia de un reino y de una dinastía, para encontrar las respuestas a preguntas que nos colocan en las encrucijadas de la consciencia y del tiempo. Siddhārtha, que se había desarrollado en un entrenamiento físico e intelectual riguroso, estaba al tanto del panorama religioso y de la tensión entre la tradición védica y los nuevos movimientos. Siendo desde su juventud preparado para gobernar, su educación se basó en los Veda, entrenamiento en artes marciales, administración, política, literatura y artes. Con ese bagaje, después de abandonar palacio, con conocimiento del ambiente al que se dirigía, se unió a la tradición śramaṇica, donde practicó austeridades extremas.

Durante seis años de ascetismo extremo en los alrededores de la aldea de Uruvela, Siddartha Gautama estudió caminos espirituales; perfeccionó sus destrezas filosóficas y practicó con maestros como Āḷāra Kālāma, quien le enseñó estados de absorción meditativa; con Uddaka Rāmaputta practicó estados avanzados de concentración.

A pesar de alcanzar rápidamente altos niveles de meditación, comprendió que los extremos que proponían los sistemas no conducían a la liberación y terminó rechazando muchas enseñanzas tradicionales y heterodoxas, afirmando que la verdadera comprensión no se hallaba en los dogmas, ni en la especulación filosófica, sino en la realización directa (abhiññā). Si bien las herramientas lógicas y de argumentación que aprendió fueron útiles en la transmisión del Dhamma, su énfasis estuvo en la experiencia del camino hacia la liberación y así desarrolló la idea de la Vía del Medio o Camino Medio.


Bodhgayá, lugar donde
Siddhártha alcanzó la
Iluminación, comprendiendo
la raíz del sufrimiento y
el camino que lo disuelve.

A los 35 años, en 589 a.C., después de meditar bajo el árbol Bodhi en Bodhgayā, logró la iluminación, donde comprendió la naturaleza de la insatisfacción vital, su origen y el camino para superarlo, sistema conocido como las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino Óctuple.

Dedicó los siguientes 45 años a compartir sus enseñanzas en discursos (suttas o sutras), sin importar origen o estatus de quien se acercara a él, sin atarse a convencionalismos, como la exclusión de las mujeres de la vida espiritual, y sin dar peso al sistema de castas, permitiendo que los parias conocieran el Dhamma. En una actividad conducida con brillante estrategia, su comunidad creció, incluyendo monjes, monjas y laicos.

Su naturaleza de maestro espiritual

Cero dogmatismo y ehipasikko

El Buddha expresó en el Kesamutti Sutta (AN 3.65):

> Como el oro se prueba por medio del fuego, corte y frotamiento, así mis palabras deben ser examinadas y no aceptadas por respeto [hacia mí].

La enseñanza del Buddha sacraliza la vida y se dirige a una finalidad ultramundana. Se le puede interpretar como el instructor del Dhamma o guía espiritual, usándose el término "Maestro" con o sin mayúscula inicial por ser de uso en nuestro idioma. El Buddha es un también un pedagogo extraordinario por la amplitud y proyección de sus enseñanzas, por su enfoque metódico y accesible, y también por el hecho, revolucionario en la historia de las religiones, de afirmar que no existen dogmas, ni autoridades incuestionables, y que todo el que construya conocimiento debe ponerlo a prueba.

Esto no es menor. Sin pretender cuestionar tradiciones espirituales, simplemente cabe señalar que, en algunas expresiones religiosas, el papel de la duda y la verificación personal puede tener un enfoque distinto, pues la autoridad doctrinal y escritural se considera central e irrefutable.

Al contrario, en el Dhamma no existe una autoridad incuestionable, ni Aquí, ni Allá. Esta es una de las razones por las que el Dhamma-Vinaya despierta hoy el interés en disciplinas científicas y de personas en todo el mundo. Su atractivo radica en su amplitud y en la propuesta de analizar, verificar y tomar decisiones de manera autónoma.

La ausencia de dogmatismo del Dhamma-Vinaya se manifiesta asimismo en ehipassiko, que significa "ven y ve por ti mismo", una de las seis cualidades fundamentales, con la cual el Buddha establece la necesidad de ejercer el pensamiento crítico-analítico de toda afirmación, incluyendo las enunciadas por él mismo.

En ehipassiko pueden reconocerse elementos de una hermenéutica que no se limita a la interpretación de textos, sino que exige comprensión en la propia experiencia. A la vez, ehipassiko opera como un instrumento gnoseológico, al proponer un conocimiento que se valida en la consciencia del practicante. Con ello, el Buddha se adelanta más de dos mil años a la duda metódica de Descartes, a la falsabilidad de Popper y a las fusiones de horizonte de Gadamer. Su análisis de la mente es mil años previo a que en Occidente

apareciera el concepto de psique. Pero ehipassiko apunta a un conocimiento cuya finalidad es no sólo la elaboración de sentido, sino la liberación de la insatisfacción vital y el acceso al nibbāna.

Se trata de una vía en la que pensar, vivir y despertar no están separados. Es un principio que invita a interpretar el Dhamma desde la experiencia, en el cuerpo-mente del practicante. Esta apertura establece principios que se brindan a la comprobación, se organizan como observación, hipótesis y verificación, similar al método científico.

En el Kesamutti Sutta (AN 3.65) el Buddha expone este tema a los kālāmās, habitantes de la ciudad de Kesamutta, confundidos por las doctrinas que escuchaban, y les habla de criterios para todo el que se propone una búsqueda espiritual con claridad:

1. No aceptar algo como verdadero porque “este asceta es nuestro maestro”
2. No por la apariencia del maestro
3. No por parecer plausible
4. No por razonamiento especulativo
5. No por inferencia
6. No por lógica pura
7. No por estar en textos sagrados
8. No por rumores o “dicen que…”
9. No por tradición
10. No por haberlo oído repetidamente.

El Buddha enfatiza que se debe verificar, por uno mismo:

1. Si las enseñanzas no son beneficiosas
2. Si son criticadas por los sabios
3. Si cuando se practican conducen a daño y sufrimiento.

Elementos de su didáctica

Un ejemplo de la maestría del Buddha es su capacidad de adaptar sus métodos a la capacidad de comprensión de su interlocutor, evidente en el uso de símiles, parábolas, analogías o en debates. Ya sea que hable con aldeanos, o brahmanes o con los eruditos de escuelas y movimientos, el Buddha emplea una base argumentativa que desarrolla estableciendo la verificación y vinculando la experiencia con la comprensión conceptual, es decir, que su enseñanza no es únicamente teórica. Analiza la mente y los procesos mentales, pero al mismo tiempo explica técnicas para la transformación.

El catuṣkoṭi

Catuṣkoṭi (**चतुष्कोटि** en sánscrito) es un término donde catus significa “cuatro” y koṭi, “esquina”; se le puede traducir como “los cuatro extremos”. Es un método que examina una proposición desde cuatro perspectivas para agotar sus posibilidades lógicas. El catuṣkoṭi es un medio para exponer los presupuestos erróneos que pueden ocultarse en las preguntas o en conceptos que estén equivocados, aunque se estructuren con lógica.

El Buddha lo empleó para revelar las limitaciones inherentes a la lógica convencional y guiar a sus interlocutores a una mejor comprensión. La estructura del Catuṣkoṭi es:

1. A es
2. A no es
3. A es y no es
4. Ni A es, ni A no es

Lo anterior significa cuatro posibilidades: A es verdadera; A es falsa; A es tanto verdadera como falsa, y A no es ni verdadera, ni falsa.

Aunque no se tenga formación en lógica, esta forma también llamada tetralemma se percibe en diferentes pasajes como una forma rigurosa de llevar el discurso. No obstante, como el tetralemma también puede ser insuficiente, el Buddha lo rechaza en el Ānanda Sutta (SN44.10), donde el asceta errante Vacchagotta, con el método de los cuatro extremos, pregunta al Buddha sobre la naturaleza de éste después de la muerte:

1. ¿Existe el Tathāgata después de la muerte?
2. ¿No existe el Tathāgata después de la muerte?
3. ¿Existe y no existe el Tathāgata después de la muerte?
4. ¿Ni existe, ni no existe el Tathāgata después de la muerte?

El Buddha le da varias respuestas, hasta no responde al tetralemma, conduciendo a que Vacchagotta se retire, y cuando Ānanda pregunta a su Maestro la razón de su silencio, la respuesta del Buddha es que el tema no puede responderse desde la lógica convencional, y que intentarlo habría confundido más al asceta. Podemos ver que su silencio se debió a que responder a cualquiera de las cuatro proposiciones llevaría a malentendidos, ya que la lógica que se le plantea tiene el techo de que no puede definir el tema que aborda.

En el Aggivacchagotta Sutta (MN 72), el asceta retornó con el tema. El Buddha entiende que Vacchagotta está tratando de comprender los conceptos y por

ello el Buddha amablemente le responde que hablar de a dónde va el Buddha cuando su vida humana cesa, es como preguntar a dónde va el fuego una vez que se extingue. No hay un yo que se someta a los fenómenos, así como no puede decirse que, al apagarse, el fuego vaya al norte, al sur, al este o al oeste, como tampoco puede decirse que no vaya a alguna de estas direcciones. Maravillado, Vacchagotta se declara seguidor laico del Budddha.[1]

[1] Vacchagotta es un hombre en movimiento mental; saluda al Buddha, le pregunta con acuosidad lógica y se va, regresa aun si no le contestaron y en otro momento admite que siente no haber entendido lo que creía. No pretende saber lo que no sabe. El Buddha lo llama “Vaccha”, como a un amigo al que respeta por la sinceridad de su búsqueda. El asceta insiste dialécticamente al Buddha, pero no lo hace para ganar un debate, sino por motivaciones genuinas. Da la impresión de que pasa tiempo reflexionando, de lo cual le surge otra pregunta, y regresa con confianza. Al final, cuando comprende, lo celebra, feliz. Me siento identificado con Vacchagotta.

No es la única vez que este tema se plantea al Buddha y lo responde con amplitud en el Anurādha Sutta (SN 44.2), donde ahora utiliza el catuṣkoṭi para demostrar que la pregunta está fundamentalmente equivocada.

En su respuesta a Anurādha, que viene a consultarlo por lo mismo, y que en el fondo es una pregunta sobre la realidad o irrealidad del yo, el Buddha resalta la inutilidad de intentar categorizarlo después de la muerte (el tema atañía a los conceptos de otras escuelas, y reconociendo en el Buddha a un Maestro, se lo preguntaban), y ahora usa el catuṣkoṭi como herramienta pedagógica para demostrar lo que ya había planteado: Que la pregunta carece de base porque las cuatro proposiciones son incorrectas en todo momento, ya que la pregunta surge de la premisa errónea de considerar la existencia de un "yo" que pueda ser categorizado. No tiene sentido preguntar si después de la muerte, el Buddha existe o no existe, o si existe y no existe, o ni todavía existe, ni ya no existe.

Al final de su respuesta, se encuentra la estructura cuatripartita del tetralemma que desmanteló:

> En ese caso, Anurādha, ya que en realidad no encuentras a un realizado en esta misma vida, ¿es apropiado declarar: "Reverendos, cuando un realizado describe a un realizado -una persona suprema, la más alta de las personas, que ha alcanzado el punto más alto- lo describe de otras formas distintas a estas cuatro: Después de la muerte, un realizado todavía existe, o ya no existe, o ambos, todavía existe y ya no existe, o ni todavía existe, ni ya no existe"?
>
> -No, señor.
>
> ¡Bien, bien, Anurādha! En el pasado, como hoy, lo que describo es el sufrimiento y la cesación del sufrimiento.

En esa conclusión, remarca que no le interesan las especulaciones metafísicas, sino guiar hacia liberarse de dukkha.

Razonamiento de lo espiritual

Guiar a sus interlocutores hacia una comprensión experiencial fue un instrumento que el Buddha aplicó a temas como la naturaleza del ser (attā) y la realidad última. En lugar de adherirse a una respuesta categórica, desarmó los supuestos subyacentes de las preguntas, mostrando que eran

formulaciones del tipo que en lógica, se definen como correctas (no es una valoración moral) en su formulación, pero incorrectas en su sentido.

El Buddha no habla de negar el raciocinio en pro de una creencia, ni pide creer en lo inexplicable y nunca recurre al “hay verdades superiores a la razón”, sino que enseña a utilizar la razón como herramienta de entrenamiento mental. La trascendencia con respecto al pensamiento conceptual es verificable en la práctica, no un dogma qué aceptar, menos por la premisa de que existan “verdades misteriosas y superiores”.

Argumentación

El Buddha como maestro también destaca cuando se le analiza desde el desarrollo de la argumentación. La imagen de un místico predicando desde la base de normas prohibitivas o imperativas, no es acorde con él. No hacía un discurso en abstracto, ni invocando dogmas. El Buddha estaba capacitado para debatir con personas versadas en la tradición védica, con planteamientos derivados de elaborados estudios filosóficos. En estos ambientes, presentarse en un debate podía requerir años de preparación en doctrina y argumentación.

La época histórica de India como escenario de ebullición del pensamiento aparece en los suttas. Estudiar los suttas también es encontrarse con un mundo vivo que lo ha visto quien relata, con los caracteres de sus participantes, que incluyen al rico, al pobre, al asceta, al brahmán, al joven devoto a su familia, al discípulo que comete una necedad por la cual sientes deseos de pedirle que recapacite y quien después, ante su reacción pesarosa, despierta tu compasión; vemos al atareado rey Pasenadi, de Kosala, que hace una consulta compleja, breve, porque lo reclaman sus deberes como rajá, pero que se retira maravillado por la verdad revelada en el razonamiento.

El sistema que el Buddha enseñó tiene un alto grado de pensamiento complejo, tanto, que se han hecho comentarios, análisis y sistematizaciones al día de hoy, dentro del Dhamma y más recientemente, es una fuente de conocimiento en prácticas de intervención psicológica y de estudios en neurociencias.

Estructura

Así como el Buddha estructuró la comunidad monástica adaptando principios del gobierno Vajji conocido en su juventud, también aplicó métodos de transmisión existentes en su época, tanto aquellos en los que se educó desde la infancia, como los estudiados en su fase como asceta, además de innovar para que sus enseñanzas fueran accesibles. Incorporó el uso de repeticiones y fórmulas mnemotécnicas, práctica común en la tradición védica, lo que permitía que sus discípulos memorizaran sus discursos, aunque debe decirse que ellos, como Ānanda, Śāriputra y cuando menos otros 500 monjes, eran profesionales en las antiguas formas de mnemotecnia, en grado que hoy pueden dar la impresión de haber sido personas con una capacidad de memorización suprahumana.

La certeza de contar con las palabras originales del Buddha se basa en una larga, cultivada y sólida técnica de memorización, que se remonta a los Veda. La organización y memorización colectiva de las enseñanzas del Buddha se llevó a cabo tres meses después de su deceso, por parte de los monjes que eran expertos en las técnicas. Ellos eran capaces de memorizar asuntos de alta complejidad habiéndolos escuchado una sola vez, y a lo largo de años, además, con el apoyo que les proporcionaba la exposición del Buddha.

En los suttas encontramos un pensamiento complejo, finamente estructurado y organizado en forma interrelacionada. La organización no sólo responde a un orden lógico, sino también a una forma expositiva concebida para la recitación y la memorización. El estilo reiterativo, el uso de fórmulas fijas, las conclusiones parciales que conducen a conclusiones generales, y la repetición de términos y estructuras no son tanto un estilo de discursivo o de redacción, sino herramientas para garantizar la preservación en la memoria y la transmisión oral de los conocimientos. La capacidad memorística de los monjes formados en esta tradición era extraordinaria, desarrollada mediante años de entrenamiento riguroso en escuelas de recitación. Por ello, los suttas no son relatos compuestos mucho tiempo después, ni puede atribuirse a ellos la vaguedad de la transmisión incierta o de la reinterpretación creativa, mucho menos de la creación. Negar la certeza de la preservación de la palabra del Buddha o Buddhavacana solo es posible desde el desconocimiento del sofisticado sistema mnemotécnico de India antigua; y quien lo conoce, solo podría negarlo de forma deliberada.

En el Mahāparinibbāna Sutta (DN 16), el Buddha dice:

> El Dhamma ha sido bien expuesto por mí, es claro, abierto, evidente y libre de oscuridad.

El Buddha subraya que el contenido del Dhamma ya estaba organizado, formulado y enseñado de tal manera que pudiera mantenerse con claridad. El Buddha reafirma que el Dhamma ha sido correctamente enseñado, lo cual implica la verdad de su contenido, así como la claridad, estructura y organización con que fue transmitido.

En más sentidos, el enfoque del Buddha se muestra en su construcción de una enseñanza gradual, donde comienza con conceptos básicos y de manera progresiva introduce enseñanzas más complejas, al tiempo que también ocurre que, sea cual fuere el punto donde se realice el acercamiento al Dhamma, su coherencia es un mapa de interrelaciones que resuena con la experiencia del que estudia y donde, en la estación donde se le aborde, cada vagón del tren es el fractal que contiene al sistema completo.

Otra de sus aportaciones fue la creación de un sistema estructurado de la doctrina, organizado en conjuntos numéricos, lo cual facilita su comprensión y su transmisión. El Saṅgīti Sutta (DN 33) relata que los habitantes de la ciudad de Pava, para inaugura una sala de asambleas, llamada Ubbhataka, invitaron al Excelso. Cuando los moradores se retiraron a descansar luego de recibir la enseñanza del Buddha, al caer la tarde éste pidió al Venerable Sāriputta que hablara a los demás monjes. Sāriputta expuso a los bhikkhus diversas enseñanzas del Buddha, lo cual hizo con y conocimiento, organizadas extensamente en secuencias que van del uno al diez.

Toda esta organización y otros elementos que salen del marco de estos apuntes, ayudó a preservar el Dhamma pese a los cambios en sociedades e idiosincrasias. Por ello, cuando se tienen copias del Canon pāli, es conveniente darles un trato de respeto, en gratitud a las enseñanzas que contienen, así como a las personas que, a lo largo de miles de años, han hecho un esfuerzo titánico, primero de memoria y después de transcripción, para conservar las palabras del Buddha de la manera como fueron pronunciadas y como las escucharon.

El Buddha también empleó el método de preguntas y respuestas similar al de la escuela Nyāya de lógica, y fomentó los debates característicos de los śramaṇas, con los que inició su práctica ascética, facilitando el cuestionamiento crítico. Esto es más que una Academia: Es un núcleo de

sabiduría itinerante que lleva enseñanza, comprensible y aplicable, al joven y al anciano, sea rico o pobre, admirado o despreciado, culto o sin formación, del mundo en efervescencia de su cotidianidad y del futuro inconcebible. El Buddha puede ser considerado el más grande pedagogo que ha existido.

El salto ultramundano

Aquí entra el elemento fundamental. Es la dimensión ultramundana (lokuttara), porque el Dhamma-Vinaya se proyecta como un camino que apunta más allá de los marcos conceptuales, con una orientación trascendente.

El Buddha construye lo que se conoce como la lógica de la vacuidad (suññatā), una herramienta para revelar que los conceptos y las construcciones mentales no tienen existencia inherente, así como tampoco el individuo, sino que todo es resultado de interrelaciones, concepto que choca con lo que podemos tener como realidades; por ejemplo, una primera aproximación al Dhamma puede traer un choque ante la afirmación de que no existe un yo, eterno o no eterno. Es una de las enseñanzas más difíciles de entender, porque contiene el elemento de lo difícil de aceptar.

¿Qué significa? Significa que el Dhamma-Vinaya es un método para desmantelar nuestras percepciones de la realidad. Expone cómo lo que consideramos el yo o nuestra identidad es el resultado de una aglutinación de elementos, pero que "yo" no tiene existencia por sí mismo, ni trascendencia en el tiempo. "No hay persona", enseña el Buddha en el Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11).

Nuestra noción de identidad personal es una designación resultado de aglutinaciones. Por apegarse a esa irrealidad nos apegamos a otras irrealidades. No hay un hacedor de pensamientos independiente, sino procesos interdependientes. No hay un yo que genera karma, hay un karma que crea la ilusión de un yo. Yo no practico, el Dhamma aparece. Yo no alcanzo la iluminación, la iluminación surge. A quien vemos en el espejo o con nuestras manos o con nuestra mente no es un ser: Es una periferia.

Nos movemos en una interdependencia de fenómenos que se eslabonan en torno de hechos impermanentes. El anciano, el enfermo y el cadáver en Kapilavastu son los puntos a donde, más allá de nuestras más caras esperanzas, arribamos todos y cada uno, viendo evaporarse los significados que les dimos y respirando cómo lo más amado es perfume que desaparece el viento, como lo hará también nuestro nombre. Lo que deseamos y a lo que nos apegamos tiene como naturaleza intrínseca el dolor consecuente al hecho de que finalizan; y al habernos identificado con ellos, experimentamos el dolor de

su pérdida. Pero la liberación de ello no es dada por un agente externo: Depende de cada uno de nosotros, ser diligentes en encontrar lo real.

Lo que se evapora al anochecer

Lo que Siddhārtha Gautama vio al salir del palacio de los Śākya a la ciudad, el impresionante y desgarrador asalto a su consciencia de la realidad de la enfermedad, la vejez y la muerte, son los hechos humanos incontrastables y las combinaciones que surgen en su recorrido: El amor, el desamor, el encontrar, el perder, el nacimiento, el duelo, el amanecer y la nada; tuvo que pasar la noche cuando renunció a todo, tuvo que pasar el camino donde estuvo a punto de morir, para llegar a la comprensión de que cualquier visión fija, toda creencia y certeza es, en última instancia, una limitación generada por el pensamiento convencional, en el cual no se puede confiar por más perfecto que sea, porque está cimentado en la ignorancia, es decir, en no comprender la naturaleza de los fenómenos y por estar condicionado por ellos.

Nada es fijo, ni el universo, ni el tiempo, ni siquiera los dioses. La rueda de las deidades gira con su poder y con sus aflicciones a lo largo de eones, que pese a rayar en la eternidad para nosotros, también se detiene, y de nuevo echa a andar para ellos sometida a dukkha. La sabiduría consiste en comprender esa realidad y liberarse de la insatisfacción vital.

El Buddha, llevado por su compasión, encontró la razón del sufrimiento, pero también por compasión dio la enseñanza del camino que conduce a la liberación de la insatisfacción vital, por lo cual el Dhamma-Vinaya es el entrenamiento cognitivo y espiritual. El Buddha utilizó frecuentemente la palabra *entrenamiento* y la exhortación a ser diligentes en él, para realizar aquello que no depende de una comprensión intelectual -de ser así, como ahora mismo me entiendes, ya serías un iluminado, como lo sería yo por describirlo-, sino a través de romper vivencialmente la cadena del surgimiento dependiente. Es por ello que todo, el estudio, la práctica, el ritual, es parte del entrenamiento para el encuentro con la verdad que libera.

No son senáales externas: son
los umbrales del despertar.

Cuando Siddhārtha vio la vejez, la enfermedad y la muerte, no vio el fin de la vida, sino el límite del espejismo. Comprendió que la salida no era negar el dolor, sino comprender cómo surge, y cesa. Y de esa comprensión nació el Camino Medio.

El Dhamma-Vinaya no se alza sobre creencias, sino sobre el acto interior de ver claramente. Por eso, no basta con saber. Hay que ver, soltar, y vivir de otro modo.

La razón que encuentra la razón

No existen verdades que la razón o la ciencia sean insuficientes para entender. Esa paradoja que aparece en sistemas espirituales materialistas o falsos espirituales, es negativamente útil para nulificar el pensamiento crítico, pero cae cuando se hace evidente que el Dhamma-Vinaya es el entrenamiento para liberarse de lo mundano y alcanzar lo ultramundano con un método racional, pero sin entrar en juegos de intelecto que, aunque aparenten conducir a la verdad, pueden alejarte de ella si no se acompañan de discernimiento y autocrítica.

Este es el punto de inflexión que proyecta al Dhamma más allá del multicitado choque entre razón y creencia. Ese choque no existe, es producto de nuestros procesos mentales dualizados. Por medios que pertenecen al mundo donde estamos, el Dhamma-Vinaya logra desvincularse del mundo donde estamos, porque desde el mundo donde estamos y con sus recursos condicionados, permite la liberación con respecto a lo condicionado y la realización de lo que no depende de ninguna condición.

El Dhamma-Vinaya es, en su esencia, ultramundano, porque no se limita a mejorar la vida dentro del ciclo de la vida, el saṃsāra, sino que apunta a trascenderlo. Su propósito no es sólo refinar la conducta o alcanzar estados mentales de bienestar, sino erradicar la ignorancia y el apego, permitiendo la liberación final.

No podemos negar este mundo para salir de él. Para nosotros, donde nos encontramos es la realidad, ya que estamos ligados a ella por la ignorancia. Existir en el mundo forma parte de una ilusión; sin embargo, la existencia tiene un propósito valioso: Al practicar las enseñanzas, los seres humanos pueden descubrir y experimentar la impermanencia y vacuidad inherentes a todas las cosas.

Desear el mundo o rechazarlo son, ambas, formas de apego a condiciones; no obstante, la vida contiene dentro de sí las semillas de su propia trascendencia. Para el logro de su propósito, el Dhamma utiliza herramientas del saṃsāra,

como la atención, la investigación, el discernimiento, y las dirige de una forma que, a través del tiempo y de las geografías, se ha adaptado a las culturas, sin imponerse, sin aniquilar, porque se vincula con las realidades inherentes a la humanidad.

Y entonces encuentras que lo que antes fue promesa, misterio o intangible, de pronto adquiere dimensionalidad. Lokuttara se hace tangible. Es usar una escalera de caracol que, mientras la subes, te permite ver que toda escalera es provisional. La estructura entretejida de metal está forjada en ecos y niebla. Lo que suena en los peldaños, tus pasos, no son tuyos, y el que sube, no eres tú.

Más allá de una visión fragmentaria

En el mundo contemporáneo, la percepción del Dhamma puede tender a destacar aspectos de su realidad, como las normas humanistas o ecologistas, la compasión por los animales o realzar hechos trágicos como los monjes que se autoinmolan, así como a formar imágenes sobre elementos que pueden ser considerados “folclóricos”, como ciertos rituales e instrumentos sonoros, pero toda visión fragmentaria distorsiona la comprensión, por desconocimiento de la dimensión filosófica y metodológica de esta religión. No por llamarlo religión nos estamos perdiendo de algo.

El Dhamma-Vinaya también ha desarrollado una sólida tradición intelectual. La Universidad de Nālandā, fundada en el siglo V y hasta su destrucción en el XII, acompañada del incendio de meses de su biblioteca conocida como el Océano de Joyas del Dhamma, cultivó la lingüística, la medicina y la astronomía, junto al estudio avanzado del Abhidhamma. La obra de los Venerables Nāgārjuna sobre vacuidad e interdependencia, y de Vasubandhu sobre cognición y percepción, son sistemas comparables a las tradiciones occidentales, pero no son conocidos ampliamente fuera de Asia.

En el ámbito científico, el Dhamma-Vinaya encuentra convergencias con neurociencia y psicología. El Abhidhamma, taxonomía de estados mentales, describe la interacción entre factores cognitivos, emocionales y de consciencia, anticipándose a modelos de la psicología cognitiva.

El Buddha habló sobre los cuatro establecimientos de la atención (satipaṭṭhāna), un marco sistemático para observar la mente y cuerpo; en el Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10) describe cómo el practicante examina respiración, sensaciones, estados mentales y objetos mentales, desarrollando comprensión de impermanencia, sufrimiento y ausencia de yo inherente. Todos estos elementos y otros enseñados en el Dhamma, como la necesidad de la ausencia

de juicio, se han tomado para diseñar la meditación psicológica de Jon Kabat-Zinn, quien había practicado Zen y que convirtió el concepto de dukkha en el de estrés.

El nombre de la técnica de Kabat-Zinn, mindfulness, es traducción del término sati (**सति**), establecida por Thomas William Rhys Davids al traducir el Piṭaka Sutta en el siglo XIX. Por su parte, investigaciones de laboratorio ofrecen comprobaciones sobre las prácticas meditativas al mostrar que modifican saludablemente funciones cerebrales, facilitando la autorregulación emocional y la plasticidad neuronal.

El Dhamma contemporáneo mantiene la tradición de rigor académico. La Universidad de Mahachulalongkornrajavidyalaya en Tailandia, o la Universidad de Nālandā en India, vuelta a abrir en 2010, han revitalizado el estudio del Dhamma con métodos modernos.

La combinación de racionalidad, flexibilidad y coherencia, muestra que el pensamiento del Buddha trasciende el racionalismo y evita el dogmatismo, además de ofrecer un camino religioso de transformación verificable que tendrá una nueva oleada histórica, no desde el moderno revisionismo, sino desde su única esencia, pues el mundo necesita paradigmas ante la confusión del reino de la posverdad.

EL DHAMMA-VINAYA,
DE LO QUE EL BUDDHA HABLÓ EN SUS VIAJES

Enfoques

El Dhamma-Vinaya ha sido clasificado de diversas maneras a lo largo del tiempo. Para algunos es una filosofía; para otros una psicología, o un código ético o un modo de vida; cada enfoque es válido, pero puede marcar limitaciones, por ejemplo, la psicología moderna puede basarse únicamente en el estudio y manejo de la mente que hace el Dhamma, con lo que ya no es el Dhamma-Vinaya; pero como se recurre al estudio e investigación establecidos por el Buddha, es importante que los profesionales estén al tanto de las raíces y que comuniquen a sus pacientes la existencia de esos márgenes.

Por otra parte, existen interpretaciones que reflejan perspectivas que no siempre comprenden la naturaleza del Dhamma-Vinaya.

La paradoja del no-reconocimiento

Algunas de las posturas que consideran al Dhamma como “no-religión” surgen de paradigmas propios de las religiones monoteístas, que pueden no contemplar otras formas de expresión espiritual. Esta visión refleja un etnocentrismo religioso que ignora la diversidad de expresiones religiosas en Asia y en otros ámbitos no teístas. Desde una perspectiva plural, es limitado definir “religión” exclusivamente bajo parámetros propios de las tradiciones que comparten una visión monoteísta, revelaciones divinas y salvación basada en la relación con un Dios. Cuando se parte de una perspectiva que otorga ventaja a una sola postura, el diálogo puede volverse limitado y es un debate que no interesa al Dhamma-Vinaya. Su enfoque se centra en la comprensión personal, no en la confrontación doctrinal.

Es una religión en el sentido completo

Existen múltiples sistemas religiosos que no dependen de un dios personal, pero cumplen con los criterios de una religión, como el Dhamma-Vinaya:

- Un propósito soteriológico: Marca un camino de índole espiritual, que consiste en la liberación del apego y de la ignorancia, en la extinción del sufrimiento y en el final del ciclo de renacimientos

- Un sistema doctrinal estructurado: El Dhamma es un sistema teórico-práctico que busca la realización de la verdadera naturaleza de la existencia

- Una relación con lo sagrado en una comunidad de practicantes: El respeto por el Buddha, el Dhamma y la Saṅgha
- Un código ético, conformado por el Vinaya y los Cinco y Ocho Preceptos.

No es “ateo”, ni sin lo sagrado

Que el Dhamma-Vinaya no postule un Dios no lo convierte en una religión “atea”. La falta de una deidad creadora no niega lo sagrado de una religión, ni su propósito trascendental.

El Dhamma reconoce la existencia de devas y brahmas como seres de reinos superiores, pero los sitúa dentro del marco fundamental del saṃsāra y de la ley del kamma. Es decir, los entiende como manifestaciones temporales dentro del saṃsāra. Los seres superiores llamados dioses, aunque viven por lapsos que comparados con los humanos pueden parecer eternos, también experimentan dukkha, también reencarnan y también necesitan liberación.

En el Dhamma, lo sagrado no está personificado en una deidad, sino en la verdad última de la enseñanza que permite trascender el sufrimiento.

Es un sistema completo e interconectado

El Dhamma puede analizarse desde sus dimensiones filosóficas, psicológicas o éticas, separándolas unas de otras, pero estos aspectos cuando se estudian en forma aislada no constituyen el Dhamma en sí mismos. Esto es positivo para los humanismos, porque pueden abrevar de una enseñanza y explicarla dentro de los parámetros y lenguaje de la ciencia, sin entrar en el terreno religioso; sin embargo, siempre es recomendable saber de dónde proceden conceptos como sati o mindfulness, observación del cuerpo, de los fenómenos mentales y de la respiración, la meditación de compasión,la observación sin juicio, la separación de la identificación del yo con el pensamiento y la atención correcta, entre muchos otros, o el profesional corre el riesgo de ver limitado el alcance de su saber y volverse un aplicador de fórmulas. Por contraparte, si existe el interés de conocer el Dhamma, es necesario saber que su sentido pleno sólo se comprende dentro de su estructura global.

Además de su teoría, el Dhamma-Vinaya incluye un conjunto de prácticas que han demostrado su aplicabilidad tanto en la época del Buddha como en contextos contemporáneos, notable vigencia a través del tiempo.

Escenario histórico del debate

La idea de que las enseñanzas del Buddha son “solo una filosofía” o “una psicología” surge principalmente por el contacto que realiza el pensamiento

occidental, que considera que la racionalización es una forma de control; así como del interés de tomar del Dhamma, conceptos con aplicación científica como los de las ciencias de la conducta, pero desvinculándose del contexto original, lo cual ha generado desafíos.

En los siglos XIX y XX, los primeros orientalistas tendieron a interpretar el Dhamma a través de lentes occidentales, intentando categorizarlo en términos comprensibles dentro de sus propias tradiciones intelectuales. Como resultado, muchas interpretaciones enfatizaron su carácter racional, ético o psicológico, dejando de lado su dimensión soteriológica y devocional.

La visión sobre su propia naturaleza

Desde el punto de vista interno, el Buddha y sus seguidores nunca cuestionaron si el Dhamma-Vinaya era o no una religión. El término pāli, sāsana, con frecuencia traducido como religión o doctrina, se entiende en un sentido mucho más práctico: Es el conjunto de enseñanzas, prácticas y disciplina que conducen a la liberación. El practicante es una persona de disciplina y esfuerzo mental y emocional, con una fundamentación espiritual.

En el Mahāparinibbāna Sutta (DN 16), cuando el Buddha habla sobre la preservación de sus enseñanzas después de su deceso terrenal, no menciona la necesidad de clasificarlas como religión o filosofía, sino que enfatiza la práctica, la disciplina y la transmisión.

Al no necesitar validación externa ni compararse con otros sistemas, el Dhamma se autodefine por su propósito y método, no por etiquetas externas a su ámbito.

El Dhamma va mas allá de una sabiduría secular

Se ha llegado a decir que el Dhamma es una gran sabiduría humana, lo que parece reconocer su valor, pero en realidad implica que se le pretende asignar un lugar subordinado en la experiencia espiritual, como si fuera un conjunto de enseñanzas sin un propósito trascendente, porque no fueron reveladas por un Dios.

No obstante, el Dhamma-Vinaya puede entenderse como una enseñanza surgida de la experiencia de un ser humano, el Buddha, cuya visión de la realidad propuso una comprensión innovadora con una orientación trascendental y por la cual él mismo alcanzó un nivel suprahumano. Su experiencia de iluminación no se basó solo en razonamientos, los cuales, por otra parte, por sí mismos en su tiempo conformaban un sistema de análisis más avanzado que en Occidente.

Más todavía, el Buddha propuso un enfoque que ofrecía una forma distinta de comprender la mente y la realidad, marcando una diferencia significativa con respecto a creencias tradicionales como la existencia de un alma o un yo permanente, además de los hechos revolucionarios de haber desafiado el sistema de castas y reivindicado a la mujer, con lo cual planteó un método de experiencia, práctica y verificación, que permite la comprensión del estado de insatisfacción vital, además de haber desarrollado la metodología para su cesación, lo cual es estudiado, generando conceptos de los cuales abreva en parte la psicología positiva y por completo el mindfulness psicológico.

En esos términos, el Buddha expresa una visión que abarca el bienestar eudaimónico, pero, proyectándolo más allá del tiempo histórico, con lo cual no solo declara, sino que demuestra el carácter trascendental del Dhamma-Vinaya y su objetivo final: La liberación de la insatisfaccción y del sufrimiento a través del nibbāna. En la Cuarta Noble Verdad, que es el Noble Camino Óctuple, el Dhamma se manifiesta como una religión.

Lo interior y lo exterior
¿Existen por separado?

Si hablamos de una transformación interior, esto no se concibe como mágico o metafórico, sino como un proceso verificable que puede observarse objetivamente en lo cotidiano. El Dhamma-Vinaya nos enseña que no existe una fractura entre lo interior y lo exterior, que no son realidades separadas. El espejo de nuestra mente que refleja al mundo y a sí misma nos hace creer en la existencia de esa separación.

Como parte de ese proceso mental se encuentra el lenguaje. Al ser el lenguaje una representación del mundo, podemos llegar a creer que una forma de hablar nos coloca dentro de una realidad, sin que sea así. Invocar “transformación interior, camino interior” o utilizar conceptos de esa naturaleza, puede llevarnos a creer que nos estamos transformando o que tenemos algún conocimiento innato al que accedemos por evocar horizontes misteriosos, de los que realmente sabemos poco o nada. En cambio, si en nuestro lenguaje incorporamos el esfuerzo real de la práctica, el habla refuerza nuestro proceso de transformación.

Si queremos referirnos a lo interior, necesitamos nombrarlo como el ámbito de nuestra mente, y en ella, sus fenómenos, por ejemplo, las contaminaciones y la forma de eliminarlas; de que no se trata de no pensar, sino de no aferrarnos a los pensamientos.

La barrera entre lo interno y lo externo se evapora cuando los conceptos se

traducen en actos, y esos actos se convierten en el escenario donde la transformación tiene lugar.

Lo interior es inseparable de la manera en que vivimos. El Dhamma no se queda en la mente, se encarna en cada instante de presencia lúcida y es a ello a lo que llamamos la sinceridad en la práctica.

El surgimiento dependiente que libera

El Buddha enseñó que lo que llamamos "yo" no es una entidad, sino una ilusión construida por un proceso de surgimiento dependiente entre factores, que son la forma, la sensación, la percepción, las formaciones mentales y la consciencia. Esta agregación conduce a la ilusión de tener un yo y una mente, identificándonos tanto con ellas como con sus fenómenos, así como con las circunstancias, debido al apego y a la falta de comprensión sobre la realidad.

Podemos recordar cuando el Buddha Śākyamuni nos enseña el surgimiento dependiente, es decir, que todo fenómeno surge en dependencia con otros fenómenos:

> Cuando esto existe, aquello llega a ser; con el surgimiento de esto, aquello surge. Cuando esto no existe, aquello no llega a ser; con el cese de esto, aquello cesa. (SN 12.61)

No hay un yo y fenómenos por separado, sino un flujo ininterrumpido de condiciones interdependientes en estado de causación. Así, en cada punto del Dhamma-Vinaya, el ritual devocional y la vivencia son un todo que se concatena en eslabones de movimientos, donde lo interior se convierte en exterior y lo exterior en interior. Eso ocurre cuando hago cesar el surgimiento dependiente de lo insatisfactorio y permito el surgimiento dependiente de lo que libera; no ocurre cuando siento que por comprender intelectualmente, ya soy ello; es real cuando no confundo intelectualidad, ni emoción, con transformación, sino cuando asocio comprensión con acción.

La transformación que el Dhamma realiza en nosotros es interior y exterior, porque conforman una sola realidad mutuamente dependiente.

La sabiduría, mucha o poca, ¿cómo puede medirse? ¿Es un asunto de cantidades? Una poca de sabiduría puede ser suficiente para alcanzar la iluminación, como un pequeño navío de madera puede conducir en el mar a un buque inmenso, siempre y cuando se le conduzca con el esfuerzo y con la constancia silenciosa de quien ha encontrado una palabra, la del Buddha, y

una llave, la del Dhamma, que no le pertenece, pero que la cuida. Ese cuidado unifica lo interior y exterior, con discreta autenticidad.

¿Qué es Dhamma-Vinaya?

La Doctrina y la Disciplina

El término para las enseñanzas del Buddha en sánscrito es Dharma-Vinaya y en pāli es Dhamma-Vinaya, integrando la Doctrina (Dhamma) y la Disciplina (Vinaya). Dhamma es la enseñanza, la verdad y la naturaleza de la realidad. Vinaya es el entrenamiento ético y las reglas de conducta que sostienen la práctica. En su sentido estricto, Vinaya son las reglas monásticas, pero los laicos también tienen normas de disciplina. Dhamma y Vinaya son inseparables y conforman el camino, que sólo en conjunto permiten el crecimiento espiritual.

El Dhamma

El Dhamma es concepto central y abarca varios aspectos. En su sentido más común, Dhamma se refiere a las enseñanzas del Buddha, sus discursos, instrucciones y preceptos. Dhamma también significa la verdad universal o la ley natural que gobierna la existencia. El Buddha no lo creó, sino que lo descubrió y lo enseñó. Dhamma también se refiere al camino de la práctica que conduce a la liberación del sufrimiento y a las realidades últimas que componen la experiencia. El Buddha describió el Dhamma en el Samyutta Nikaya (SN 56.11):

> El Dhamma es bien expuesto por mí, visible, inmediato, que invita a uno a venir y ver, aplicable, para ser experimentado individualmente por los sabios.

En sus palabras se encuentra el concepto de “venir y ver”, el ehipassiko que hemos visto, que consiste en experimentar y realizar por sí mismo, en lo cual se confirma lo que permea la enseñanza del Buddha: El Dhamma-Vinaya es práctica y verificación personal. El Buddha enfatizó que es el Camino Medio, en el sentido de moderado u óptimo, ya que evita los extremos de la indulgencia y también el de la automortificación. Sobre ellos, en el Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11), lectura recomendable para todo aquel que inicia la práctica, dice:

> Estos dos extremos no deben ser seguidos por quien ha renunciado. ¿Cuáles dos? La búsqueda de la felicidad en

> los placeres sensuales, que es baja, vulgar, la forma del hombre común, innoble y sin beneficio; y la búsqueda de la felicidad en la automortificación, que es dolorosa, innoble y sin beneficio.

El Dhamma apunta a una dimensión asaṅkhata o no-condicionada, el nibbāna, como meta. No puede ser alcanzado por medios mundanos, sino por una transformación radical de la consciencia que va más allá de cualquier mejora de la mente ordinaria. No es una evolución, sino una revolución en el modo de ser. El Dhamma-Vinaya influye en lo que se encuentra en lo secular, es decir, en "lo del siglo", en la actualidad, en el mundo o lo mundano, laukika, pero lo lleva hacia lo ultramundano o lokuttara.

El aspecto lokuttara distingue al Buddhadhamma de cualquier filosofía, sistema de pensamiento o práctica de desarrollo personal. Tampoco se trata del "hay verdades que la razón no entiende", presupuesto que la historia ha demostrado que únicamente lleva a la creación de innecesarias élites de conocimiento, cuya finalidad es estratificar para manipular a las personas en los estratos inferiores.

El Buddha se aparta radicalmente de posturas que apelan a lo "misterioso" o "inexplicable" como recurso para evadir el escrutinio racional. No requiere creencia ciega, ni abandono de la facultad crítica. Por ello invita a "ven y ve".

El Dhamma es un camino verificable, un método sistemático y pragmático para investigar la realidad y de manera crucial, una práctica que desarrolla facultades de conocimiento. El Buddha no pide creer en lo inexplicable, sino investigar con herramientas de entrenamiento mental. La trascendencia del pensamiento conceptual es un resultado verificable de la práctica, no un dogma que aceptar. Por medio de la investigación se comienza observando fenómenos condicionados (anicca, dukkha, anattā) lo que gradualmente revela algo más allá de lo condicionado, apelando a los jhānas, estados de concentración que, aunque son condicionados, refinan la mente hasta el punto donde puede discernir lo no-condicionado.

El Dhamma ofrece las enseñanzas que conducen a la sabiduría (paññā), que significa la comprensión clara de la realidad.

El Vinaya

Vinaya es el código de disciplina que regula la vida. El Vinaya proporciona las dimensiones: 1) Ética (sīla), la base de una conducta recta y disciplinada y 2)

concentración (samādhi), el refinamiento de la mente a través de la meditación, práctica que representa la imagen más conocida y popularizada del Dhamma, y que ya puede verse que no es lo único que se lleva a cabo. Los tres aspectos, sabiduría, ´ética y concentración se apoyan mutuamente.

Para la comunidad monástica (Saṅgha, que significa “ir junto”), el Vinaya establece reglas para bhikkhus (monjes) y bhikkhunīs (monjas), para regular la vida en comunidad, establecer protocolos ceremoniales y métodos para resolver disputas, proporcionando una guía en el camino hacia la purificación y el despertar, asegurando una vida armoniosa.

El Vinaya está compilado en el Vinaya Piṭaka, una sección del Tipiṭaka o Triple Cesta, que veremos más adelante. Por ahora veamos que el Vinaya Piṭaka se divide temáticamente: 1) Patimokkha son las reglas de conducta que deben seguir los monjes y monjas en su vida diaria; 2) Mahavagga contiene relatos sobre los eventos posteriores al despertar del Buddha y de cómo se formó la Saṅgha original, incluyendo las primeras conversiones y la estructura monástica inicial; 3) Cullavagga proporciona instrucciones sobre las etiquetas y obligaciones específicas, además de establecer procedimientos para manejar ofensas dentro de la Saṅgha, asegurando el correcto funcionamiento de la comunidad y 4) Parivara es una recapitulación, ofreciendo resúmenes de las reglas para facilitar su estudio y aplicación.

Los laicos no están sujetos a un Vinaya formal, pero el Buddha estableció para ellos, principios éticos con el objetivo de cultivar una vida recta y propicia para el desarrollo espiritual: 1) Pañcasīla (Cinco Preceptos); 2) Aṭṭhaṅga-sīla (Ocho Preceptos); 3) el cuidado de Uposatha o días de observancia; 4) evitación de negocios incorrectos y 5) cultivo del bienestar material y espiritual.

Uposatha

Uposatha es un día de observancia espiritual en el que monásticos y laicos intensifican su práctica ética, meditativa y devocional. Tradicionalmente, los monásticos recitan el Pātimokkha (el código disciplinario), y los laicos pueden tomar los ocho o diez preceptos, meditar, escuchar enseñanzas, y dedicar el día al Dhamma.

Varía según la región, así, las tradiciones Theravāda (como Tailandia, Birmania, Sri Lanka) y algunas comunidades Mahāyāna calculan el ciclo lunar según su huso horario y sistema local, lo que hace que el Uposatha pueda caer en fechas ligeramente distintas.

Hay calendarios lunares que indican los días de Uposatha cada mes, como los de monasterios Theravāda, como Amaravati o Wat Pah Nanachat. Existe la

app “Buddhist Calendar” o sitios que ofrecen calendarios de días lunares religiosos.

Los calendarios de Uposatha 2026-2030 para México, calculados para estos apuntes, son:

Calendario de Uposatha 2026

Mes	Luna nueva	Cuarto creciente	Luna llena	Cuarto menguante
Enero	18	25	3	10
Febrero	17	24	1	9
Marzo	17	24	3	10
Abril	17	24	2	9
Mayo	16	23	1, 31	9
Junio	15	21	29	7
Julio	14	21	29	7
Agosto	12	19	28	5
Septiembre	10	18	26	4
Octubre	10	18	25	3
Noviembre	9	17	24	1
Diciembre	9	16	23	1

- Vesākha pūjā (Día del Buda): 31 de mayo de 2026 (luna llena de mayo).
- Āsālhā pūjā (Día del Dhamma): 29 de julio de 2026 (luna llena de julio).
- Inicio del vassa (retiro de lluvias, simbólico): 30 de julio de 2026.
- Fin del vassa: 26 de octubre de 2026 (luna llena de octubre).

Calendario de Uposatha 2027

Mes	Luna nueva	Cuarto creciente	Luna llena	Cuarto menguante
Enero	8	15	22	29
Febrero	6	13	21	28
Marzo	8	15	22	29
Abril	6	13	21	28
Mayo	6	13	20	27
Junio	4	11	19	26
Julio	4	11	18	25
Agosto	2	9	17	24
Septiembre	1	7	16	23
Octubre	1	7	15	22
Noviembre	28	5	14	21

Diciembre	28	5	13	20

- ◆ Vesākha Pūjā (Día del Buda): 20 de mayo de 2027 (luna llena de mayo).
- ◆ Āsālhā Pūjā (Día del Dhamma): 18 de julio de 2027 (luna llena de julio).
- ◆ Inicio del vassa (retiro de lluvias, simbólico): 19 de julio de 2027.
- ◆ Fin del vassa: 15 de octubre de 2027 (luna llena de octubre).

Calendario de Uposatha 2028

Mes	Luna nueva	Cuarto creciente	Luna llena	Cuarto menguante
Enero	26	4	12	18
Febrero	25	3	10	17
Marzo	26	3	11	18
Abril	24	2	9	16
Mayo	24	1	8	15
Junio	22	30	6	13
Julio	22	28	6	12
Agosto	20	27	4	11
Septiembre	18	25	4	10
Octubre	18	25	3	9
Noviembre	16	23	2	8
Diciembre	16	23	1	8

- ◆ Vesākha Pūjā (Día del Buda): 8 de mayo de 2028 (luna llena de mayo).
- ◆ Āsālhā Pūjā (Día del Dhamma): 6 de julio de 2028 (luna llena de julio).
- ◆ Inicio del vassa (retiro de lluvias, simbólico): 7 de julio de 2028.
- ◆ Fin del vassa: 3 de octubre de 2028 (luna llena de octubre).

Calendario de Uposatha 2029

Mes	Luna nueva	Cuarto creciente	Luna llena	Cuarto menguante
Enero	14	22	30	7
Febrero	13	20	28	5
Marzo	14	22	30	7
Abril	13	21	28	5
Mayo	13	20	27	5

Junio	11	19	25	3
Julio	11	18	25	3
Agosto	9	17	23	2
Septiembre	8	14	22	1
Octubre	7	14	22	1
Noviembre	5	12	20	28
Diciembre	5	12	20	28

- Vesākha Pūjā (Día del Buda): 27 de mayo de 2029 (luna llena de mayo).
- Āsālhā Pūjā (Día del Dhamma): 25 de julio de 2029 (luna llena de julio).
- Inicio del Vassa (retiro de lluvias, simbólico): 26 de julio de 2029.
- Fin del Vassa: 22 de octubre de 2029 (luna llena de octubre).

Calendario de Uposatha 2030

Mes	Luna nueva	Cuarto creciente	Luna llena	Cuarto menguante
Enero	4	11	19	26
Febrero	3	10	17	24
Marzo	4	11	19	26
Abril	2	10	17	24
Mayo	2	9	16	23
Junio	1	8	15	22
Julio	1	8	15	22
Agosto	30	6	13	21
Septiembre	28	5	11	19
Octubre	28	5	11	19
Noviembre	26	3	10	18
Diciembre	26	3	10	18

- Vesākha Pūjā (Día del Buda): 16 de mayo de 2030 (luna llena de mayo).
- Āsālhā Pūjā (Día del Dhamma): 15 de julio de 2030 (luna llena de julio).
- Inicio del Vassa (retiro de lluvias, simbólico): 16 de julio de 2030.
- Fin del Vassa: 11 de octubre de 2030 (luna llena de octubre).

¿Más o menos importante? No

La diferencia entre el Vinaya, es decir, la disciplina de los monjes y el de los laicos, no implica una jerarquía espiritual, sino una distinción de

compromisos según las condiciones de vida de cada quien. Mientras los monjes observan un código más estricto orientado al abandono completo del mundo, los laicos siguen preceptos que permiten vivir en sociedad con rectitud y atención ética. Son caminos complementarios. La verdadera unidad entre monjes y laicos radica en que ambos siguen las Cuatro Nobles Verdades como guía central.

Las Cuatro Nobles Verdades

Las Cuatro Nobles Verdades fueron expuestas por primera vez por el Buddha, en Sarnath:

1. Dukkha Ariyasacca. La Noble Verdad del sufrimiento
2. Dukkha-samudaya Ariyasacca. La Noble Verdad del origen del sufrimiento
3. Dukkha-nirodha Ariyasacca. La Noble Verdad de la cesación del sufrimiento
4. Dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā Ariyasacca. La Noble Verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento. La Cuarta Noble Verdad es el Noble Camino Óctuple.

Las Cuatro Nobles Verdades describen que la existencia surge como consecuencia del karma o kamma (acciones pasadas y sus efectos) y de la ignorancia (avidya) sobre la verdadera naturaleza de la realidad. Nuestro nacimiento en este mundo y en todos los mundos es resultado de acciones previas y de la persistencia de la ignorancia acerca de la impermanencia fundamental de todas las cosas. Por ello, el Dhamma-Vinaya describe frecuentemente la existencia como avijjā (ignorancia), moha (engaño) y vipallāsa (distorsión perceptual).

No implica que la vida carezca de valor, sino que lo que normalmente consideramos estable, es transitorio y condicionado por la ignorancia y el apego. Un equivalente podría ser māyā del hinduismo, como apariencia o realidad experiencial mal interpretada, pero en el Dhamma, no existe un poder metafísico que oculte la realidad última, como lo serían Shiva, Brahma o Vishnú. No obstante, la comparación es aproximativa. La idea central no es negativa, al contrario, la vida humana, con su combinación de sufrimiento y alegría, es un campo de entrenamiento espiritual. Al realizar el nibbāna, cesa el ciclo del sufrimiento y los renacimientos. Nuestra existencia es la oportunidad de recorrer el camino a la iluminación, pues como explicó el Buddha, sólo en el reino humano se presentan las condiciones para practicar el Dhamma.

Entonces, ¿cuál es el sentido de nuestra vida? El Dhamma-Vinaya explica que ese sentido puede entenderse como la oportunidad única para trascender la ilusión del yo, reconocer la vacuidad última, experimentar la interconexión de todos los seres y lograr la completa liberación con respecto a dukkha, lo que nos invita a ver las Cuatro Nobles Verdades con más detalle.

La Primera Noble Verdad, Dukkha

Esta verdad se refiere a la existencia de la insatisfacción vital, que el Buddha explica en el Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11).

> Esto, monjes, es la Noble Verdad del sufrimiento: El nacimiento es sufrimiento, el envejecimiento es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, la unión con lo desagradable es sufrimiento, la separación de lo agradable es sufrimiento, no obtener lo que uno desea es sufrimiento. En resumen, los cinco agregados del apego son sufrimiento.

Dukkha abarca una gama:

1. Sufrimiento obvio (dukkha-dukkha). Dolor físico, angustia emocional
2. Sufrimiento por el cambio (viparinama-dukkha). La insatisfacción que surge cuando las cosas placenteras, cambian
3. Sufrimiento existencial (sankhara-dukkha). La insatisfacción inherente a todos los fenómenos condicionados.

Cuando el Buddha dice en SN 56.11 : “Los cinco agregados del apego son sufrimiento” se refiere a los componentes de la experiencia humana a los que nos aferramos, que condicionan la existencia de dukkha.

Los cinco agregados

Los cinco agregados del apego (pañcupādānakkhandhā) describen la experiencia humana. Esta enseñanza explica que tanto el cuerpo como la mente, así como los fenómenos físicos y mentales que experimentamos, no son entidades estables, ni permanentes, sino combinaciones cambiantes de los siguientes elementos, llamados agregados:

1. Forma o materia (rūpa). El cuerpo físico y los objetos materiales que percibimos mediante nuestros sentidos. Este agregado comprende la forma interna, que es nuestro cuerpo, y la forma externa, el entorno material, desde elementos grandes como montañas, hasta elementos tan simples como polvo o raíces
2. Sensación o sentimiento (vedanā). Las experiencias sensoriales y emocionales, agradables, desagradables o neutras. Estas sensaciones surgen por el contacto entre nuestros sentidos y el mundo exterior, interacción denominada contacto (phassa). La sensación determina cómo experimentamos placer, dolor o neutralidad ante cada fenómeno. Cabe mencionar que contacto se refiere a la interacción entre el órgano sensorial, sea ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo o mente, con el objeto correspondiente a ese órgano, y la consciencia que surge a partir de esa interacción. No es únicamente físico, sino que incluye toda forma de contacto sensorial y mental
3. Percepción (saññā). La capacidad mental que permite reconocer, etiquetar e interpretar lo que experimentamos. La percepción otorga significado a los datos sensoriales y mentales, dando origen a imágenes, ideas y palabras mediante las cuales construimos y describimos nuestra realidad. Es por este agregado que podemos distinguir un objeto de percepción de otro objeto de percepción, generando categorías mentales

4. Formaciones mentales (saṅkhāra). Los pensamientos, intenciones, emociones, hábitos y actividades volitivas que forman nuestra vida mental cotidiana. Incluye estados mentales saludables y perjudiciales, y en especial los impulsos que dan lugar a acciones, generando así el kamma y sus consecuencias futuras
5. Consciencia (viññāṇa). Lo que permite experimentar los otros cuatro agregados, conocer el contacto entre los sentidos y sus objetos, tanto externos como internos. Esta consciencia no es permanente ni fija, sino que surge y desaparece según las condiciones de cada instante.

El Buddha enseñó que los cinco agregados, al combinarse, son el origen de la ilusión de un yo permanente. Explicó que estos agregados son impermanentes, insatisfactorios y no tienen un yo. El apego a estos agregados como si fueran permanentes, satisfactorios o constituyeran un yo, es la causa del sufrimiento. Al percibir esta combinación cambiante como algo estable y propio, nos aferramos a una identidad ilusoria; sin embargo, al observar la naturaleza impermanente, condicionada y vacía de esencia de estos agregados, comprendemos que no existe un yo permanente. Esta comprensión es crucial, clave para liberarse de dukkha.

Así, por ejemplo, en cuanto a la incorporación a la consciencia del hecho de que no existe un yo, el Buddha lo explica en el Anattālakana Sutta (SN 22.59) o Discurso de las características de annata (no-yo):

> Cualquier consciencia pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la consciencia debería ser considerada con entendimiento correcto y de acuerdo con la realidad como “esto no es mío”, como “esto no soy yo”, como “esto no es mi persona.”

El Buddha explica el estado de consciencia necesario, pero también el entrenamiento para llevar esa consciencia a lo vivencial. La comprensión de los cinco agregados y el desapego de ellos, que no indiferencia o aversión, es crucial para la liberación, es gradual, requiere paciencia y práctica constante.

La Segunda Noble Verdad, Taṇhā

La Segunda Noble Verdad se refiere al origen o causa del sufrimiento: El anhelo o el deseo insaciable (taṇhā), al que en ocasiones se le llama sed.

En el Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11), el Buddha la expone así:

> Esta, monjes, es la Noble Verdad del origen del sufrimiento: Es este anhelo que conduce a un nuevo devenir, acompañado de deleite y codicia, buscando el placer aquí y allá; es decir, el anhelo de los placeres sensoriales, el anhelo de la existencia y el anhelo de la no-existencia.

Taṇhā es un deseo insaciable, anhelo o aferramiento que surge de avijjā o la ignorancia de la verdadera naturaleza de la realidad. Los tres tipos principales de anhelo, son: Por los placeres sensoriales; por la existencia o el devenir; por la no-existencia o la aniquilación. Son un proceso que inicia con el contacto de los objetos con nuestra consciencia y de su generación de sensaciones, que al ser condiciones hacen surgir al anhelo. El choque de lo anhelado con su naturaleza transitoria es causa de dukkha.

La Segunda Noble Verdad no rechaza al mundo, ni busca despertar culpabilidad por anhelar, sino aborda la comprensión del anhelo y el aferramiento, para tomar el camino de la liberación del sufrimiento, abordando sus causas.

La Tercera Noble Verdad, Nirodha

En el Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11), el Buddha describe la Tercera Noble Verdad:

> Esta es la Noble Verdad de la cesación del sufrimiento: es el desvanecimiento y cesación sin remanente, el abandono, el descarte, la liberación y el desapego de ese mismo anhelo.

La Tercera Noble Verdad habla de la cesación o extinción (nirodha) de dukkha, cesación del sufrimiento o del estado de insatisfacción vital. El Buddha declara que el sufrimiento puede ser superado, por medio de la cesación del anhelo, y que existe un estado de paz, al liberarse del ciclo de sufrimiento y renacimiento llamado saṃsāra. Apunta hacia el nibbāna, la extinción de los deseos y aversiones mediante la transformación de nuestra forma de percibir y relacionarnos con el mundo.

La Cuarta Noble Verdad, Magga

En el Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11), el Buddha describe la Cuarta Noble Verdad:

> Esta es la Noble Verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento: Es este Noble Camino Óctuple; es decir, visión correcta, pensamiento correcto, habla correcta, acción correcta, modo de vida correcto, esfuerzo correcto, atención correcta, concentración correcta.

La Cuarta Noble Verdad, Magga en pāli, significa "camino" o "sendero". Se refiere al Noble Camino Óctuple, el sendero que conduce a la cesación del sufrimiento, un camino práctico y equilibrado para alcanzar la liberación del sufrimiento.

El Noble Camino Óctuple

Los ocho radios

El Dhamma-Vinaya nos explica, progresando de una a otra Noble Verdad: "1a) esto es dukkha; 2a) éste es el origen de dukkha; 3a) ésta es la cesación de dukkha y 4a) éste es el camino para cesar dukkha".

Al momento de formularse que la Cuarta Noble Verdad es el camino para cesar dukkha, se expresa que la Cuarta Noble Verdad es el Noble Camino Óctuple, que consiste en: 1) Visión correcta, la actitud ante la realidad; 2) pensamiento correcto; el estado moral durante la vida; 3) habla correcta, el uso consciente de la palabra; 4) acción correcta, la conducta ética; 5) modo de vida correcto; la manera de llevar la práctica; 6) esfuerzo correcto, la energía diligente; 7) atención correcta, la presencia ecuánime, y 8) concentración correcta, la unificación estable de la mente.

No es sólo un código de conducta

El Noble Óctuple Sendero no son simplemente reglas qué seguir como un código de conducta, sino que constituye una vía de desarrollo en aspectos que trabajan juntos. Al practicarlos, no estamos tratando de ser "buenas personas", sino que estamos cambiando completamente la forma en que vemos y experimentamos lo que nos rodea. Es como si poco a poco se fueran quitando las capas que nublan nuestra percepción de lo real.

Cuando desarrollamos visión correcta, empezamos a ver a través de las ideas equivocadas que nos mantienen atrapados en ciclos. No es suficiente saber en teoría que todo cambia; necesitamos verlo directamente en nuestra experiencia. Cuando realmente vemos, nos damos cuenta de que no hay un "yo", no tiene sentido aferrarnos a situaciones como si fueran permanentes.

El pensamiento correcto tiene que ver con lo que nos mueve. Para cambiar cómo vemos el mundo, también que cambiar lo que deseamos y por qué lo deseamos. Es donde empezamos a soltar el apego: Dejamos de buscar cosas que refuerzan la idea de un yo separado y empezamos a cultivar estados mentales más libres. No podemos desapegarnos si no tenemos clara nuestra intención. El pensamiento correcto ha de aparecer en todo acto, en el estudio, en la meditación y en la pūjā.

Habla, acción y modo de vida correctos, son los aspectos éticos que limpian el terreno donde opera nuestra mente. Una mente que miente, hace daño o se aprovecha de otros, no puede ver con claridad. La ética en el Dhamma no son mandamientos, sino una forma de ir purificando la energía mental que crea kamma y condiciona cómo percibimos todo.

El esfuerzo correcto dirige nuestra energía hacia abandonar los estados mentales dañinos y cultivar los beneficiosos. Esto debilita directamente las aflicciones mentales desde su raíz. Sin un esfuerzo constante, la mente sigue repitiendo los mismos patrones una y otra vez.

La atención correcta nos enseña a observar sin juzgar, ni actuar reactivamente. Cuando observamos sensaciones, pensamientos y estados mentales sin identificarnos con ellos, la idea del yo empieza a disolverse. Ya no decimos "estoy triste", sino "esto es tristeza". La mente aprende que lo que observa, no es el observador. Por eso es que el Dhamma-Vinaya es un entrenamiento. Y más. El Buddha enseña en el Rāhula Sutta (SN 22.91) o Discurso a Rāhula (su hijo, el primer novicio del Dhamma, su ingreso hizo al Buddha establecer la norma de que los menores debían contar con el permiso de sus padres para iniciar la vida monástica) que:

> Cualquier tipo de consciencia... sensación... percepción... formaciones mentales... ya sea pasada, futura o presente, interna o externa, burda o sutil, inferior o superior, lejana o cercana, debe ser vista como realmente es, con correcta sabiduría: "Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi ser."

La concentración correcta estabiliza esta nueva forma de ver. Cuando la mente está unificada, el apego pierde fuerza, porque ya no hay dispersión ni autoengaño que lo alimente. En esa estabilidad, las ilusiones no encuentran donde aferrarse, y lo que parecía sólido se revela como vacío. Finalmente, las dinámicas descritas desembocan en una visión correcta. Eso explica su conceptualización como una Rueda, llamada Rueda del Dhamma.

La Rueda del Dhamma

La Rueda del Dhamma es uno de los símbolos más representativos, ya que simboliza el camino hacia la liberación a través de las enseñanzas del Buddha. Su origen se encuentra en el Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11). El Buddha dio este discurso en el Parque de los Ciervos, en Sarnath, ubicado a unos diez kilómetros de Vārāṇasī, la actual Benarés, donde se dirigió a los cinco ascetas que habían sido sus compañeros de práctica ascética. Se conoce el sitio donde el Buddha los encontró y aquel otro donde, horas más tarde, les dirigió el sutta con el que ocurrió el suceso llamado “ponerse en movimiento la Rueda del Dhamma”, es decir, cuando el Buddha inició su enseñanza y dio la primera proclamación pública de las Cuatro Nobles Verdades y del Noble Camino Óctuple.

La Rueda del Dhamma se representa con ocho radios, simbolizando los ocho factores del Noble Camino Óctuple y representando su interconexión, iniciando por el radio central superior y desplazándose hacia la derecha para retornar al inicio.

1. Sammā diṭṭhi, visión correcta, que implica comprender las Cuatro Nobles Verdades y el funcionamiento del kamma y sus frutos.
2. Sammā saṅkappa, pensamiento correcto, que se manifiesta en pensamientos de renunciación, buena voluntad y no-violencia, estableciendo la orientación mental adecuada para la vida espiritual.
3. Sammā vācā, es el habla correcta, que consiste en abstenerse de mentir, calumniar, usar palabras ásperas, incluso si se considera tener razón para ellas, y evitar charlas ociosas, guiando así la comunicación hacia la verdad y la armonía.
4. Sammā kammanta, la acción correcta, conlleva abstenerse de matar, robar o mantener una conducta sexual inapropiada, preservando una conducta ética en lo corporal.

5. Sammā ājīva, el modo de vida correcto, implica ganarse la vida de forma ética, evitando ocupaciones que perjudiquen a otros seres.
6. Sammā vāyāma es el esfuerzo correcto, orientado a prevenir y abandonar los estados mentales nocivos, así como a desarrollar y sostener los saludables.
7. Sammā sati, la atención correcta, se expresa en la contemplación constante del cuerpo, las sensaciones, la mente y los dhammas.
8. Sammā samādhi, la concentración correcta, se alcanza mediante el desarrollo de los jhānas y la unificación profunda de la mente.

La concentración correcta conduce de vuelta, pero en otro nivel, a la visión correcta.

En su conjunto, los radios representan la sabiduría (pañña); su aro representa la concentración o meditación (samadhi); el círculo central representa la disciplina moral (sila).

La Rueda también puede representar las Tres marcas de la existencia, porque su movimiento simboliza: 1) La impermanencia; 2) su capacidad para causar fricción, lo que representa dukkha y 3) su naturaleza vacía en el centro, que simboliza el no-yo.

Los Tres Giros de la Rueda del Dhamma

Con respecto a la Rueda, ésta no se conceptualiza estática, sino en movimiento. Se refieren tres grandes Giros que categorizan las enseñanzas del Buddha.

El Primer Giro se asocia con las enseñanzas centrales: Las Cuatro Nobles Verdades, el Noble Camino Óctuple, la doctrina del no-yo y la ley del surgimiento dependiente. Cuando fueron proclamadas en el Parque de los Ciervos, en Sarnath, su comprensión por parte de Kondañña, uno de los cinco compañeros de ascetismo del Buddha, marcó el momento simbólico en que la Rueda del Dhamma comenzó a girar. Este Giro son las enseñanzas del Canon pāli.

Los siguientes Giros pertenecen a la interpretación Mahāyāna, como profundización simbólica y doctrinal.

El Segundo Giro son las enseñanzas de la perfección de la sabiduría, asociadas con el concepto de vacuidad, la naturaleza ilusoria de los fenómenos y la no dualidad entre saṃsāra y nibbāna. Se encuentran principalmente en el Sutra de la Perfección de la Sabiduría, el Sutra del Corazón y el Sutra del Diamante. Tienen influencia en la escuela Zen.

El Tercer Giro, también perteneciente al Mahāyāna, son las enseñanzas sobre la naturaleza de Buddha, la mente iluminada y la consciencia-almacén, que se encuentran, entre otros, en el Sutra del Descenso a Lanka o Laṅkāvatāra Sūtra, que enfatiza el ideal del Bodhisattva, así como en el Sutra de la Explicación de los Misterios o Samdhinirmocana Sūtra.

La disolución del observador

Es pertinente recordar al Venerable Nāgārjuna, quien realiza una argumentación sobre la enseñanza del Buddha "Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi ser", así como sobre la doctrina del surgimiento dependiente. En ambas, el Buddha afirma algo que el pensamiento ordinario no puede tolerar fácilmente, ni entonces, ni ahora: Que el sujeto que cree mirar el mundo no existe como entidad separada, y que el mundo que parece ser observado no tiene existencia inherente.

Aprender que lo que observa no es el observador, es un concepto que Nāgārjuna analiza en el siglo II d.C. en su obra Mūlamadhyamakakārikā o Versos fundamentales del Camino Medio, donde sistematiza esta visión con una claridad lógica que ha tenido enorme influencia en el Dhamma desde entonces. Su análisis demuestra la inoperancia de toda noción de sustancia, lo que había sido expuesto por el Buddha: No hay un yo, no hay un objeto separado, ni hay un acto de conocer que exista por sí mismo.

El Venerable Nāgārjuna no se aparta del, ni añade al, Dhamma; al contrario, se enfoca en sus fundamentos y los somete a una revisión mediante el uso del catuṣkoṭi, mediante el cual lo ratifica, descartando tanto el ser, como el no-ser, así como sus combinaciones y negaciones absolutas. El propósito del Venerable Nāgārjuna no es innovar doctrinalmente, sino analizar por vías lógico-filosóficas lo enseñado por el Buddha: Que la aparente separación entre sujeto y objeto es una construcción sostenida por la ignorancia. Decir que no hay observador distinto de la observación, ni conocedor separado del conocimiento, es afirmar que lo que llamamos "yo" es sólo una designación sobre una secuencia de interdependencias. No hay una entidad interna que ve un mundo externo; hay percepción condicionada. Lo que se percibe como un yo es el efecto de esa percepción, no su causa.

Nāgārjuna, por medio del pensamiento Madhyamaka, que fundó y es la columna vertebral filosófica del Mahāyāna, demuestra como enseñó el Buddha, que todo lo que se toma por cuerpo, mente, mundo o consciencia está vacío de existencia inherente. El "yo que observa" no es una presencia que rige los actos cognitivos, sino un hábito conceptual que surge al organizar la experiencia desde la ilusión de continuidad. Ver que no hay un observador que "tenga" la observación es el principio del fin del aferramiento al yo. Como enseñó el Buddha en su primer discurso: "No hay persona". Es decir, no hay

nadie que controle, que posea, que sea dueño de los pensamientos o de los estados mentales. Solo hay surgir y cesar como un reflejo que desaparece al moverse el agua, y como una llama que no va a ningún lado al extinguirse, de acuerdo a como lo explicó al asceta Vacchagotta.

Esta comprensión no implica la anulación de la vida, sino la posibilidad de vivirla sin las cadenas de la falsa identidad. Nada se pierde al comprender el vacío; al contrario, se deja de cargar con lo que no era propio de todas maneras. Pasar de la comprensión intelectual de estos conceptos al inicio de su realidad en nuestras vidas puede ser un choque, puede causar temor, pero, como aclaró el Buddha a Ānanda ante los momentos difíciles que entraña el sendero, "el núcleo resistirá".

Lo anterior sirve como enlace natural para describir brevemente el Noble Camino Óctuple, pero recordando que leer y reflexionar los suttas, es decir, estudiar directamente las palabras del Buddha, es la actividad crucial del estudiante. Todo lo demás es comentario. Magistrales cuando viene de Venerables; meros apuntes como éstos, para cuando vas de viaje.

Sammā-diṭṭhi

Visión correcta. Es considerada fundamental. Se trata de la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades, la ley del kamma, la naturaleza de la insatisfacción y su cese, así como por qué seguir los preceptos éticos. Es el factor inicial, ya que proporciona la guía para el desarrollo de los otros factores. A medida que se practican los otros factores, la comprensión se amplía, por lo que se le considera asimismo el resultado final del camino.

Sammā-saṅkappa

Pensamiento correcto. Es cultivar una mente clara y orientada, y se expresa a través de tres cualidades. La primera son los pensamientos de renuncia, es decir, una disposición interior que se aleja de la búsqueda de placer, reconociendo que el apego a los objetos sensoriales genera sufrimiento. La segunda cualidad son los pensamientos de benevolencia, que son intenciones libres de mala voluntad y orientadas al deseo sincero de bienestar para los demás. La tercera son los pensamientos de compasión, que rechazan la crueldad y se centran en el esfuerzo de aliviar el sufrimiento de otros seres. El Buddha enseñó que nuestros pensamientos son la materia prima con la que se construye nuestra mente, como lo expresó al afirmar que aquello que una persona piensa con frecuencia, en eso se convierte su mente.

Quiero añadir como comentario personal, que la palabra "saṅkappa" no se refiere simplemente a pensamientos que pasan, sino a una orientación mental

deliberada, una resolución interna hacia la renuncia, la no aversión y la no crueldad. Algunos traductores han optado por “intención correcta” para reflejar su direccionalidad, pero aquí se mantiene “pensamiento” por su fidelidad al término pāli y su uso en traducciones doctrinales tradicionales. Al mismo tiempo, considero que podría entenderse más precisamente como “resolución mental correcta”, para subrayar su carácter volitivo, direccional y formador de conducta.

Sammā-vācā

Habla correcta. Es en la manera en que nos expresamos, que implica abstenernos de las cuatro formas de habla que generan daño o confusión. En primer lugar, implica no mentir, no decir lo que no sea verdadero, por malicia, conveniencia o descuido. En segundo lugar, requiere abstenerse de la maledicencia, es decir, no sembrar discordia ni hablar de otros de forma que se rompan lazos o se generen enemistades. En tercero, implica evitar el habla áspera, es decir, palabras que hieran, sean agresivas o violentas, incluso si son ciertas en cuanto a lo que describen. En cuarto lugar, la abstención del habla frívola, es decir, evitar conversaciones superficiales, sin sentido o impulsadas por el deseo de llenar el silencio sin propósito. Todo lo anterior, porque distrae la mente.

Sammā-kammanta

Conducta correcta. Es una conducta que refleja principios éticos sólidos, basada en la no violencia y el respeto hacia los demás. Esto implica, abstenerse de dañar a seres vivos, lo cual incluye no matar ni causar sufrimiento. También conlleva no tomar lo que no ha sido dado, lo que se traduce en respetar la propiedad ajena y evitar todo robo o aprovechamiento indebido. Asimismo, abarca la abstención de una conducta sexual inadecuada, lo cual implica actuar con responsabilidad, respeto y consentimiento, evitando causar daño por deseo o impulso. Estas tres acciones son fundamentales para una vida ética.

Sammā-ājīva

Modo de vida correcto. Es ganarse la vida de forma ética, evitando todo lo que cause daño a otros seres. No basta con ser moral en la vida personal. La forma en que uno obtiene sus medios de vida también debe estar alineada con los principios del camino espiritual. Se desalienta el comercio de armas; el comercio de seres vivos, incluyendo el tráfico de personas o animales con fines de explotación; el comercio de carne, particularmente cuando implica participar en la matanza de seres sintientes por propia mano u ordenada por o a terceros; el comercio de sustancias que alteran la mente, como el alcohol y hoy incluiríamos las de tipo químico, que generan sufrimiento y pérdida de

claridad mental; y el comercio de venenos. Un modo de vida incorrecto alimenta la ignorancia, mientras que un modo de vida correcto contribuye a la armonía individual y colectiva.

Sammā-vāyāma

Esfuerzo correcto. Es la energía diligente que se aplica al cultivo de la mente, el trabajo activo para transformar los estados mentales, y que se expresa en cuatro prácticas. Implica prevenir el surgimiento de estados mentales dañinos, lo cual requiere atención constante y vigilancia sobre las condiciones que podrían favorecerlos. Asimismo enseña a abandonar los estados mentales negativos que ya han surgido, como la ira, el deseo o el orgullo, mediante prácticas como la meditación, el examen honesto de uno mismo y el cultivo de cualidades. También es generar estados positivos, como la generosidad y la ecuanimidad. Finalmente, implica mantener y fortalecer los estados mentales positivos ya surgidos, nutriéndolos con la práctica diaria y protegiéndolos de ser debilitados por condiciones adversas. El esfuerzo correcto es energía dirigida con sabiduría.

Sammā-sati

Atención correcta. También traducida como consciencia plena correcta, es la capacidad de mantener la mente presente, observando la experiencia sin juicio. Esta práctica se organiza en cuatro áreas. La primera es la contemplación del cuerpo, que incluye prestar atención a la respiración, a las posturas, a los movimientos y a la naturaleza física del cuerpo. La segunda es la contemplación de las sensaciones, es decir, la observación de las experiencias agradables, desagradables o neutras, entendiendo su carácter impermanente. La tercera es la contemplación de la mente, donde se observa el estado mental presente, , si hay dispersión o recogimiento, de deseo o ausencia de él, claridad o confusión, etc., reconociendo que los estados mentales cambian y no son permanentes. La contemplación de los fenómenos mentales se refiere a observar categorías más amplias, como los cinco obstáculos, los factores del despertar o las Cuatro Nobles Verdades, integrando la atención con la comprensión, para ver la realidad con claridad.

Sammā-samādhi

Concentración correcta. Es la culminación del entrenamiento mental y se refiere a la capacidad de enfocar la mente de manera sostenida sobre un objeto de meditación; su forma clásica es el cultivo de los estados de absorción intensa llamados jhānas, que son niveles de recogimiento mental caracterizados por la serenidad y la lucidez. El primer nivel de concentración

surge cuando la mente se aleja de los cinco obstáculos, que son deseo sensual, mala voluntad, somnolencia, inquietud y duda, y en cambio se sitúa en el gozo, alegría y atención unificada. A medida que se desarrolla, se abandonan el discurso interior, la euforia y la sensación corporal de placer, permaneciendo una atención sostenida y ecuánime. La concentración correcta permite ver la impermanencia, la insatisfacción y la ausencia de un yo fijo.

Los tres entrenamientos

El Noble Camino Óctuple está unido por los que el Buddha explica en el Sikkhattaya Sutta (AN 3.89) o Discurso sobre los tres entrenamientos (tisikkhā), que son elementos de naturaleza progresiva y mutuamente dependientes.

1. Sīla (ética). Habla correcta, acción correcta, modo de vida correcto
2. Samādhi (concentración). Esfuerzo correcto, atención correcta, concentración correcta
3. Paññā (sabiduría). Visión correcta, pensamiento correcto.

La dinámica expresa una interrelación, lo que refleja el concepto de originación o surgimiento dependiente, el cual explica que todos los fenómenos están interconectados y se condicionan mutuamente. Por esa razón, al trabajar en cualquier aspecto del camino, nutrimos los demás aspectos:

1. La ética proporciona la base de tranquilidad mental. Cuando mantenemos una conducta ética, nuestra mente está libre de agitación, lo que permite estados más completos de concentración
2. La concentración, desarrollada sobre la base ética, proporciona la estabilidad mental para el desarrollo de la sabiduría. Una mente concentrada puede penetrar en la naturaleza de los fenómenos
3. La sabiduría fortalece nuestra determinación ética y mejora la capacidad de concentración. Al comprender las consecuencias de nuestras acciones y la naturaleza de la realidad, nuestra conducta ética se vuelve más natural.

Los Ocho Símbolos Auspiciosos

La Rueda del Dhamma es uno de Los Ocho Símbolos Auspiciosos. A los nombres individuales se les añade el valorativo “Precioso” o Armonioso por el inmenso valor de lo que representan (“El Nudo Infinito Precioso, La Bandera de la Victoria Preciosa”) o como se presentan a continuación, después de la

Rueda del Dhamma Luminosa (Dhammachakra en sánscrito, Dhammachakka en pāli; de chakra o chakka, rueda).

La Rueda del Dhamma simboliza en sus ocho radios representan las enseñanzas del Buddha:
el Noble Sendero Óctuple y el camino hacia la Iluminación.
También representa la difusión del Dhamma
y el movimiento continuo de la sabiduría y la compasión.

La Sombrilla Sagrada Auspiciosa (Chatra) representa colocarse bajo las enseñanzas y compasión del Buddha contra el sufrimiento.

El Caracol Blanco Sagrado (Shankha) es el sonido del Dhamma que se proclama y se propaga despertando a los seres de la ignorancia.

El Nudo Infinito Armonioso (Shrivatsa) significa la interconexión de todos los fenómenos, armonía, compasión y sabiduría.

La Bandera de la Victoria Gloriosa (Dhvaja) representa el triunfo del conocimiento sobre la ignorancia.

La Flor de Loto Radiante (Padma) es la pureza y despertar espiritual.

El Jarrón del Tesoro Precioso (Kalasha) significa la ilimitada abundancia espiritual y material de la riqueza infinita del Dhamma.

Los Peces Dorados Preciosos (Suvarnamatsya). Felicidad, fertilidad y liberación espiritual. Simbolizan la libertad de moverse sin miedo en el océano del saṃsāra, como los peces en el agua.

Sobre la descripción

Contrario a la imagen popularizada que presenta al Buddha como un mero guía espiritual dedicado a exhortaciones morales o a la transmisión de parábolas edificantes o de comprensión intricada, la enseñanza del Buddha se expresa en un lenguaje sistemático, con una terminología que mantiene coherencia interna y operatividad a lo largo de todo el Canon. Su terminología es especializada, coherente y sistemática. Su enseñanza destaca por la precisión conceptual; para los parámetros contemporáneos especialmente en

lo relativo a la naturaleza de la mente y la experiencia humana. Su lenguaje, si bien no debe llamarse “técnico” en el sentido moderno estricto, se caracteriza por una terminología meticulosamente construida y operativa, que supera en claridad y profundidad muchas de las traducciones o interpretaciones posteriores en Occidente, incluso las más bienintencionadas.

Las descripciones que el Buddha ofrece sobre el funcionamiento mental, las formaciones condicionadas y el sufrimiento psíquico muestran una lucidez que ha sido reconocida, aunque de forma fragmentaria, por ciertas corrientes de la psicología contemporánea. Su análisis de los procesos mentales como en la enseñanza sobre los cinco agregados, las doce cadenas de surgimiento dependiente, o los estados de absorción meditativa no sólo anticipa nociones que la psicología científica tardaría siglos en formular, sino que las expone de manera que conserva una aplicabilidad directa en la experiencia humana, tanto así, que el actual mindfulness psicológico no existiría sin la influencia del Dhamma.

A pesar de ello, la ciencia moderna aún no ha explorado con la profundidad que merece, la propuesta del Buddha. En algunos círculos, incluso se plantea la necesidad de “modernizar” su mensaje, como si careciera de vigencia o precisión. Esta actitud suele partir de un desconocimiento de la estructura interna de sus enseñanzas y del carácter operativo que estas poseen. Lejos de necesitar una modernización, lo que requiere es una mejor comprensión y una traducción que no atenúe el poder descriptivo de sus conceptos.

El impacto que el Dhamma ha tenido en Occidente, en buena medida, se debe a esta cualidad racional y experiencial, que no se reduce a una fe ni a una doctrina cerrada, sino que propone un camino verificable. Su sistema conceptual, basado en la observación directa y la introspección metódica, tiene un potencial científico que aún no ha sido plenamente valorado ni por el mundo académico ni por la divulgación general.

Más que un conjunto de metáforas piadosas o abstracciones, la enseñanza del Buddha constituye un mapa preciso de la mente y del sufrimiento humano. Su vigencia, lejos de disminuir, se hace cada vez más evidente en un mundo que busca comprender y transformar la experiencia desde un conocimiento de sus causas.

Obstáculos y soluciones

En el proceso anterior, los obstáculos representan oportunidades para mejorar la práctica, sin que los errores debieran generar una culpabilidad inútil; fallar es normal, pero tampoco ha de ser aceptado como una norma.

En el ámbito de la ´ética, los obstáculos más comunes surgen de los hábitos arraigados (vāsanā) y de la fuerza de los deseos sensoriales (kāmacchanda). Estos patrones de conducta, formados a lo largo de incontables vidas según la enseñanza del Buddha, no se desarraigan fácilmente.

Podemos considerar que la presión social y las circunstancias de la vida moderna pueden hacer que mantener los preceptos parezca difícil; sin embargo, estas dificultades se pueden abordar mediante la reflexión sobre el kammicas de las acciones.

En la práctica de meditación pueden aparecer los cinco obstáculos (nīvaraṇa) que el Buddha describió en el Saṅgārava Sutta (SN 46.55) o *Discurso dirigido a Saṅgārava*. El deseo sensual y la mala voluntad agitan la mente, mientras que la pereza y la inquietud la debilitan y dispersan. La duda escéptica puede socavar nuestra confianza en la práctica. Pero cada uno de estos obstáculos responden al desarrollo de la atención plena y la comprensión clara (sati-sampajañña).

El desarrollo de paññā enfrenta obstáculos sutiles, como la conceptualización excesiva (papañca) y el apego a puntos de vista (diṭṭhi). La tendencia a intelectualizar en exceso las enseñanzas puede convertirse en un impedimento para la comprensión. La ignorancia se manifiesta como una resistencia a ver las verdades que desafían nuestras nociones sobre la realidad y el yo.

Los métodos de superación de obstáculos siguen el patrón de primero reconocer el obstáculo, luego comprender su naturaleza y origen, y finalmente aplicar la técnica de resolución, lo que requiere paciencia y persistencia, cualidades que el Buddha enfatizó repetidamente, como, por ejemplo en el Vitakkasaṇṭhāna Sutta (MN 20), Discurso sobre la eliminación de pensamientos que distraen, donde da la enseñanza de cómo gestionar los pensamientos no hábiles, “malos e inútiles”, donde entendemos que no se lucha contra ellos, ni se les niega, sino que se les abandona, en lo cual el Buddha explica:

> Con el abandono, él aquieta su mente desde dentro, la calma, la unifica y la concentra.

Los viajes del Buddha en la difusión del Dhamma

Después de alcanzar la iluminación en Bodhgayā, el Buddha dedicó su vida a enseñar el Dhamma a todas las personas, desde reyes y brahmanes hasta comerciantes y mendigos. Estableció un patrón regular de movimiento, basado

en los ciclos estacionales, en la estrategia de compartir sus enseñanzas de manera accesible.

Sus viajes seguían una alternancia entre movimiento y retiro. El esquema incluía dos ciclos: Uno en la época seca, nueve meses del año, cuando el Buddha y sus discípulos caminaban difundiendo el Dhamma y estableciendo comunidades monásticas. Visitaban ciudades y aldeas, dando enseñanza en mercados, parques y salas de reunión. Los viajes eran extensos, deteniéndose en lugares donde su mensaje resonaría.

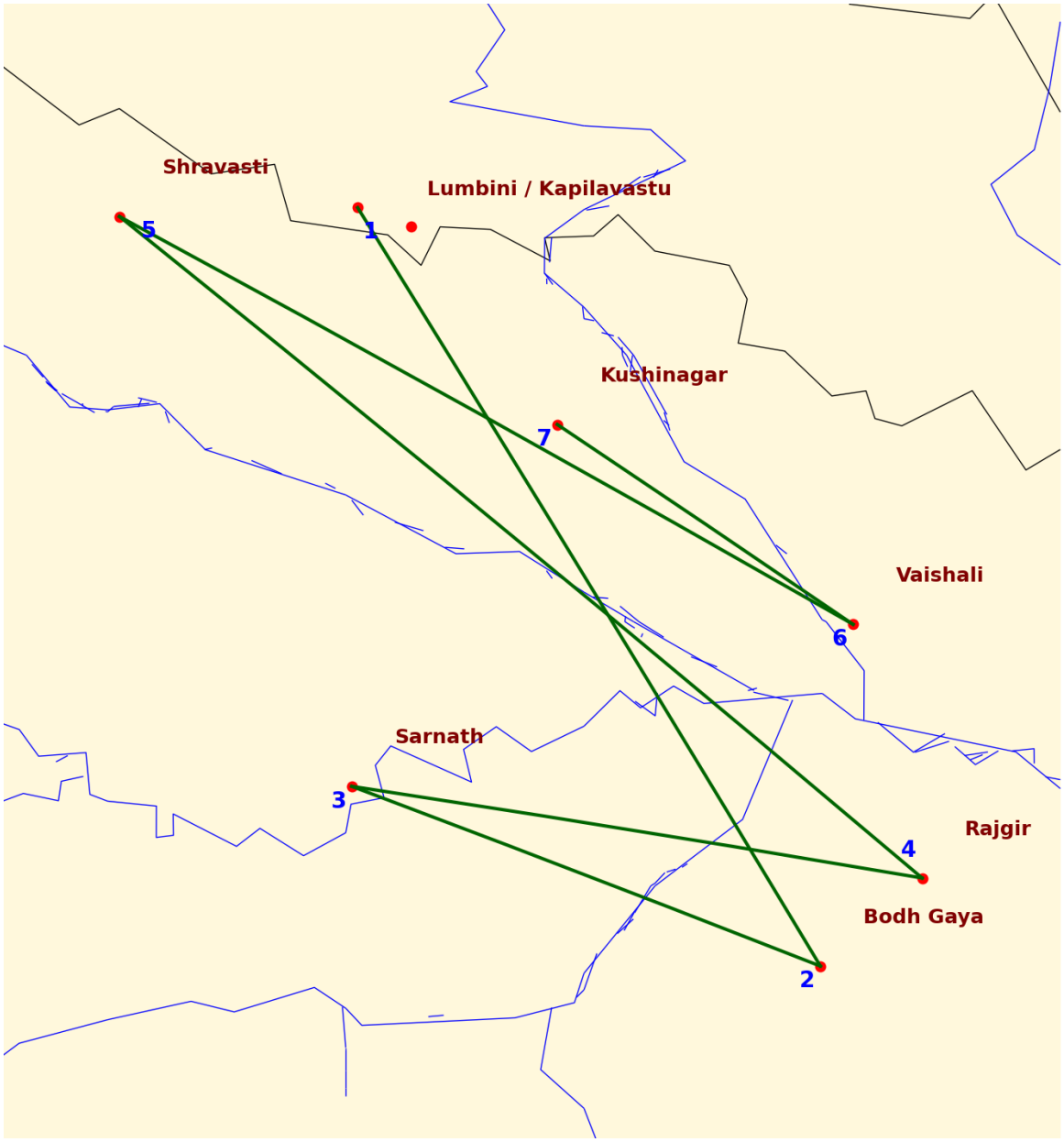
Después se asentaba en la temporada de lluvias, de julio a octubre, llamada vassa, cuando los monjes no viajaban, para proteger la vida silvestre y los cultivos, un acto que era de observancia tradicional en los ascetas. En este tiempo, la comunidad se dedicaba a la meditación, la enseñanza y el debate. Se

quedaban en monasterios o bosques cercanos a las ciudades, donde la gente podía acercarse.

El Buddha recorrió principalmente el norte de India. Algunos de los lugares más significativos que visitó son:

- Bodhgayā. Donde el príncipe Siddhārtha Gautama alcanzó la iluminación bajo el árbol Bodhi, convirtiéndose en el Buddha. Es uno de los lugares más sagrados. Existen dos descendientes del árbol Bodhi o árbol Mahabodhi. Uno de los retoños está en Anuradhapura, en Sri Lanka, siendo el árbol plantado por humanos más antiguo con registro histórico. El otro está en Bodhgayā, en el mismo lugar del original, como muestra de que el Dhamma no puede ser silenciado
- Vesāli (Vaishali). Donde el Buddha estableció la orden de monjas
- Sāvatthī (Shravasti). Una de las ciudades donde residió por más tiempo, pasando numerosas vassas. En ella dio muchas de sus enseñanzas cruciales
- Rājagaha (Rajgir). Capital del reino de Magadha, donde el rey Bimbisāra se convirtió en su seguidor. El Buddha pasó temporadas ahí y enseñó en el Pico del Buitre, lugar clave en la tradición Mahāyāna.

El Buddha buscaba establecer bases sólidas, eligiendo áreas con influencia política o económica que facilitaran la difusión de su mensaje. Con ello, y al asegurar la armonía, formó una comunidad monástica sólida, creó vínculos garantizando la continuidad de sus enseñanzas y eso permitió que su mensaje se expandiera mucho más allá de India. Su actividad permitió que hoy hablemos de estos temas.



Esquema de los lugares más significativos en la vida y enseñanza del Buddha. Las líneas verdes representan conexiones generales entre sitios clave. Durante los 45 años posteriores a su iluminación, el Buddha recorrió extensamente esta región del norte de India y el sur de Nepal, volviendo con frecuencia a varios lugares según las estaciones y las invitaciones de comunidades laicas y monásticas. Si bien los desplazamientos fueron más variados y complejos, este esquema busca ofrecer una base comprensible sobre el recorrido histórico y geográfico del Buddha. (Fuente: del autor)

Sitios de peregrinación

Los sitios sagrados relacionados con el Buddha son cuatro: 1) Lumbinī, su lugar de nacimiento; 2) Bodhgayā, donde ocurrió su despertar; 3) Sarnath, localidad donde dio su primer discurso y 4) Kushinagar, lugar de su parinibbāna.

El Venerable Thích Nhất Hạnh explica que la visita a los sitios sagrados es pertinente de realizar con el ánimo de un peregrino. Es fundamental recordar que estos lugares no son destinos turísticos, sino espacios con significado espiritual para millones de personas.

Un aspecto importante es cómo nos acercamos a las representaciones del Buddha. Aunque algunas personas se tatúan su imagen con buenas intenciones, en muchas culturas se considera una falta de respeto y en otros puede haber una reacción policial, ya que el cuerpo humano no es visto como adecuado para portar su imagen, ni símbolos del Dhamma.

Asimismo, al estar frente a imágenes del Buddha, ya sea en templos, estupas, al aire libre, se recomienda realizar gestos de reverencia, como una inclinación, también el saludo con las palmas juntas (añjali mudrā) o postraciones. Forma parte del sentido de que, si se tiene una imagen del Buddha en casa, se recomienda saludarla al salir y regresar. No sólo expresa respeto, sino que también cultiva gratitud.

El árbol Mahabodhi en Bodh Gaya. Fotografía de Ken Wieland (2009), publicada en Flickr y licenciada bajo CC BY-SA 2.0. Fuente: *The Bodhi Tree – Bodh Gaya*. Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

El Buddha en el Mahāparinibbāna Sutta (DN 16) habla de los sitios sagrados y de la actitud al encontrarse en ellos, lo cual para el practicante es crucial, ya que así evita distracciones, como visitarlos en papel de turista que colecciona recuerdos. Es muy probable que, aun antes de saber lo que Buddha explicó, el lector haya pensado y sentido de forma similar:

> He aquí, Ānanda, hay cuatro lugares, que una persona piadosa debería visitar y mirar con sentimiento de reverencia. Y, ¿cuáles son esos cuatro?
>
> El lugar, donde el Tathāgata ha nacido. Éste es el lugar, que una persona piadosa debería visitar y mirar con sentimiento de reverencia. El lugar, donde el Tathāgata llegó a ser plenamente despierto. Éste es el lugar, que una persona piadosa debería visitar y mirar con sentimiento de reverencia. El lugar, donde el Tathāgata ha puesto en movimiento la insuperable Rueda del Dhamma. Éste es el lugar, que una persona piadosa debería visitar y mirar con sentimiento de reverencia. El lugar, donde el Tathāgata pasa al perfecto estado de nibbāna, sin que permanezca elemento alguno de apego. Éste es el lugar, que una persona piadosa debería visitar y mirar con sentimiento de reverencia.
>
> Estos son, Ānanda, los cuatro lugares, que una persona piadosa debería visitar y mirar con sentimiento de reverencia. A estos lugares, Ānanda, vendrán los piadosos monjes y monjas, los seguidores laicos y las seguidoras laicas, reflexionando así: "¡Aquí el Tathāgata ha nacido! ¡Aquí el Tathāgata llegó a ser plenamente iluminado con el insuperable y supremo Despertar! ¡Aquí el Tathāgata ha puesto en movimiento la insuperable Rueda del Dhamma! ¡Aquí el Tathāgata pasó al perfecto estado de nibbāna, sin que permanezca elemento alguno de apego!" Y cualquiera, Ānanda, que muriera durante una de estas peregrinaciones, con el corazón firmemente anclado en saddhā [confianza/convicción], va a renacer en el reino de la felicidad celestial.

Las mujeres en el Dhamma, perspectiva revolucionaria

La India del siglo VI a.C. era una sociedad donde las oportunidades de desarrollo espiritual estaban reservadas a los hombres, pero el Buddha rompió con las normas al establecer la ordenación de bhikkhunīs.

Las mujeres ordenadas estudiaban los textos sagrados, recibían instrucción y participaban en debates, además que tuvieron sus propios monasterios, convirtiéndose en Venerables y gaṇṭhācāriyā o “maestra de las escrituras” o de la recitación. La vida monástica les brindaba un espacio estructurado donde podían dedicarse a la meditación y a la enseñanza del Dhamma.

Las bhikkhunīs desempeñaron un papel clave en la autonomía y liderazgo dentro de la Saṅgha. No sólo administraban sus propios monasterios, sino que también viajaban, enseñaban y preservaban el Dhamma, asegurando su transmisión.

Se reconocía que las bhikkhunīs alcanzaban los cuatro niveles de iluminación, algo revolucionario para su época y vigente hoy día, más que nunca. Esto demuestra que, lejos de ser figuras pasivas, las monjas del Dhamma-Vinaya fueron agentes activos en la expansión y consolidación de las enseñanzas del Buddha. Su ejemplo es prueba de que la iluminación no estaba restringida a un grupo exclusivo.

El contexto histórico y social de la orden femenina

La incorporación de mujeres a la Saṅgha debe entenderse desde una perspectiva histórica que revela la sabiduría y visión pragmática del Buddha. En India patriarcal, el establecimiento de una orden monástica femenina representaba un desafío que requería un equilibrio delicado entre la innovación espiritual y la realidad social.

El Buddha, consciente de las limitaciones y prejuicios de su época, implementó un marco que, si bien hoy puede parecer restrictivo, en realidad funcionaba como un escudo protector para la naciente orden femenina. Y se necesitaba, porque pese a las precauciones, la monja Uppalavaṇṇā fue víctima por parte de externos, lo cual condujo a que se establecieran reglas para la protección de las monjas.

Esta estructura permitió que las bhikkhunīs pudieran desarrollar su práctica espiritual mientras se minimizaban las resistencias sociales. Que las monjas de más trayectoria debieran saludar con atención a los monjes más jóvenes, más que una muestra de subordinación, ha de verse como un medio de protección para la naciente orden de bhikkhunīs, al dar señales externas de cierta cesión social. En su época, permitir que las mujeres fueran monjas sin ningún contrapeso, podría haber generado peligros concretos en contra de la supervivencia de la Saṅgha femenina.

Es importante, pues hay que tomar en cuenta que se necesitaba seguridad. Lo que el Buddha y sus discípulas y discípulos llevaban a cabo era un acto revolucionario: el de un grupo de personas con una doctrina y práctica que desafiaba a las tradiciones imperantes en su tiempo, y en grado más radical incluso que las heterodoxas, que sumaban 62 escuelas. Eso va de la mano con que el desafío a las tradiciones sociales es peligroso, así como desplazarse por

sitios riesgosos. Más de una vez se intentó quitar la vida al Buddha. Uno de los agresores fue su primo y exmonje Devadatta, al que el Buddha trató con compasión; el otro fue el asesino Angulimala, cuya historia se cuenta en el Angulimāla Sutta (MN 86).

Siendo así, establecer una comunidad autogestionada de monjas y el Buddha con sus otros discípulos siguiendo camino, dejaba el problema de que el monasterio femenino fuera atacado por intolerantes. Se establecieron procedimientos de forma, porque en el fondo y en los hechos, la orden de monjas del Dhamma-Vinaya fue la primera de mujeres en India y la única a nivel mundial de toda religión, por casi mil años más.

La afirmación del Buddha sobre la igualdad espiritual entre mujeres y hombres, declaración radical para su tiempo, establece un precedente histórico en las tradiciones espirituales. El Buddha afirmó explícitamente que el género no es un factor determinante para alcanzar la iluminación, que mujeres y hombres tienen la misma capacidad para lograr los cuatro niveles de sotāpanna, sakadāgāmī, anāgāmī y arahant. En una época donde el rol de la mujer en la vida religiosa era secundario o inexistente, esta afirmación fue revolucionaria y hoy tiene más vigencia que nunca.

Un ejemplo claro de esta actitud desde la óptica femenina, se encuentra en el Somā Sutta (SN 5.2), donde la monja Somā responde a Māra cuando éste insinúa que las mujeres no pueden alcanzar el despertar, atacando con el

sarcasmo de que las mujeres tienen una mínima sabiduría. La monja responde:

> ¿Qué diferencia hace la feminidad?
> Cuando la mente está serena,
> y el conocimiento está presente
> a medida que disciernes
> correctamente el Dhamma.
>
> Seguramente alguien podría pensar:
> 'Soy mujer', o 'soy hombre',
> o 'yo soy' cualquier cosa,
> es apropiado que Māra se dirija a él.

Este pasaje refuta los prejuicios de la época y reafirma la naturaleza universal del Dhamma. Los frutos de esta visión se evidencian en los numerosos relatos de bhikkhunīs que alcanzaron los más altos estados de realización, documentados en textos como el Therīgāthā. Estas historias demuestran que las adaptaciones sociales necesarias para la época no obstaculizaron el propósito de la práctica: La liberación de de dukkha.

El Therīgāthā, testimonio de género

El Therīgāthā o Versos de las monjas mayores, es una colección de 574 poemas que tienen de uno a 30 versos, escritos por 73 monjas que en su mayoría conocieron al Buddha, conformando una obra sin equivalente en la literatura religiosa.

Sus versos, conservados en el Canon pāli y en el Canon tibetano, son una muestra de la historia de la vida cotidiana cuando recogen las experiencias de mujeres que formulan críticas sociales, como rechazar al sistema de castas afirmando que la pureza se origina en la práctica y no en el nacimiento; su rechazo a que la sociedad valore a la mujer sólo cuando es esposa y madre; celebrando haberse alejado del trabajo de la cocina e incluso de un marido indeseable, así como de haberse negado a matrimonios arreglados, para unirse al Dhamma-Vinaya. Las historias que sugieren estos poemas nos hablan de decisiones mantenidas con determinación ante severas incomprensiones familiares y comunitarias, una consciencia social largamente reflexionada y la valentía que se hubo de requerir para mantener una decisión de vida.

La línea principal de la colección es el desarrollo espiritual, como en el Capítulo de los Unos, donde se encuentra el poema de la Venerable Dhīrā:

Dhīrā, alcanza la cesación,
la gozosa pacificación de la percepción.
Alcanza el nibbāna,
la máxima seguridad frente al apego.

Figuras femeninas destacadas

Mahāpajāpatī Gotamī

Tras la muerte de la madre del Buddha, su tía materna, Mahāpajāpatī Gotamī, lo cría con especial cariño, y ella eventualmente funda la orden de monjas del Dhamma y se convierte en la primera monja. Los relatos reconocen su liderazgo, describiendo su determinación al enfrentar la resistencia inicial del Buddha por las razones mencionadas y, además, las inconformidades sociales.

El relato nos dice que la Venerable Mahāpajāpatī caminó descalza con otras mujeres por un prolongado recorrido hasta encontrarse con el Buddha y persuadirlo, con la ayuda de Ānanda, discípulo de infinita gentileza y visión, para que autorizara la ordenación femenina. El ejemplo de Mahāpajāpatī y el hecho de que alcanzó el estado de iluminación, inspiró a muchas discípulas.

Uppalavaṇṇā

La Venerable Uppalavaṇṇā alcanzó el estado de arahant tras un intenso lapso de práctica y meditación, y se dice que era poseedora de poderes psíquicos, reconocida en ello por el Buddha. Su fortaleza demostró que las dificultades externas no podían obstaculizar la libertad alcanzada mediante el Dhamma.

Yasodharā

Yasodharā, exesposa del Buddha, había permanecido criando a su hijo Rāhula. La vida de Yasodharā cambió radicalmente cuando el Buddha regresó a Kapilavastu como maestro iluminado, momento cuando ella terminó de comprender la magnitud de lo sucedido todo ese tiempo y por ello renunció a la vida mundana, uniéndose a la orden de monjas.

Los textos relatan que la Venerable Yasodharā practicó con tal intensidad que alcanzó el estado de arahant, siendo también una extraordinaria maestra en la Saṅgha.

Khemā

La Venerable Khemā fue la principal discípula femenina en términos de sabiduría, reconocida explícitamente por el Buddha. Había sido reina, considerada la más bella de las monjas, y había estado tan apegada a su propia condición agraciada que evitaba encontrarse con el Buddha, pero en un diálogo inesperado comprendió la naturaleza impermanente de la belleza física y se convirtió en monja. Mostró una extraordinaria capacidad para transmitir la enseñanza y alcanzó un grado de realización que impresionaba a quien dialogaba con ella.

El movimiento de restauración de la orden bhikkhunī

A pesar de que el Buddha estableció la orden de bhikkhunīs, su continuidad se vio interrumpida en diversas regiones; sin embargo, en los últimos decenios ha habido esfuerzos significativos para restaurarla.

En Sri Lanka, el proceso de reordenación de monjas comenzó en el decenio de 1990, con la colaboración de monjes Mahāyāna de Corea, quienes habían preservado linajes de ordenación femenina. A partir de entonces, el movimiento ha crecido de manera sostenida, con cada vez más mujeres tomando los votos y estableciendo comunidades.

En Tailandia, el reconocimiento oficial de las bhikkhunīs continúa siendo un desafío, ya que la estructura monástica tradicional no acepta plenamente la restauración de la orden; sin embargo, esto no ha impedido que monjas practiquen e impartan enseñanza sobre el Dhamma, ganando apoyo en la comunidad global.

Y la Rueda siguió girando

En Kusināra

Cuando el final de su vida humana se aproximó, a la edad de 80 años, el Buddha no mostró deseo de permanecer en el mundo, tampoco por ser libre de renacimientos, ni tampoco queja alguna, y al contrario, fue amable y amoroso, especialmente con Ānanda, quien estaba destrozado de pesar.

El Mahāparinibbānasutta (DN 16), Gran Discurso sobre la extinción del Buddha, es un texto que, aunque habla sobre el final de su vida física, los Venerables lo recomiendan como lectura de quien hace su primera aproximación al Dhamma-Vinaya. La razón es que el relato describe enseñanzas y también, como todo el Canon pāli, ofrece vívidas descripciones

de la naturaleza humana. Los textos nos muestran los caracteres de las personas que participan, sea que aparezcan varias veces o solamente una, así como sus motivaciones, maneras de interrelacionarse y reacciones. Es, como en todo momento, una narración de lo que se ha visto, por ello los suttas inician con la frase: Evaṃ me sutaṃ, "Así he oído", en descripción de haber estado ahí y escuchado al Buddha, hablar.

En este sutta, compuesto por varios episodios, en su parte central aparece el Venerable Ānanda, que era primo del Buddha y había sido su asistente durante 25 años, conocido por su extraordinaria memoria y devoción. Su relación con el Buddha era significativa, porque mientras otros discípulos lo visitaban ocasionalmente, Ānanda estaba siempre presente, al grado que algunos monjes criticaron a Ānanda por su constante presencia cerca del Buddha, pero éste lo defendió. Ānanda atendía al Buddha con una dedicación incomparable; Ānanda es el modelo del discípulo perfecto.

Cuando llegaron a Kusināra, el pequeño poblado se transformó. Los árboles sāla gemelos donde el Buddha reposaba, estaban en flor fuera de temporada y sus pétalos caían, apacibles, sobre el Maestro. El aire estaba impregnado de una quietud especial, como si la naturaleza contuviera el aliento.

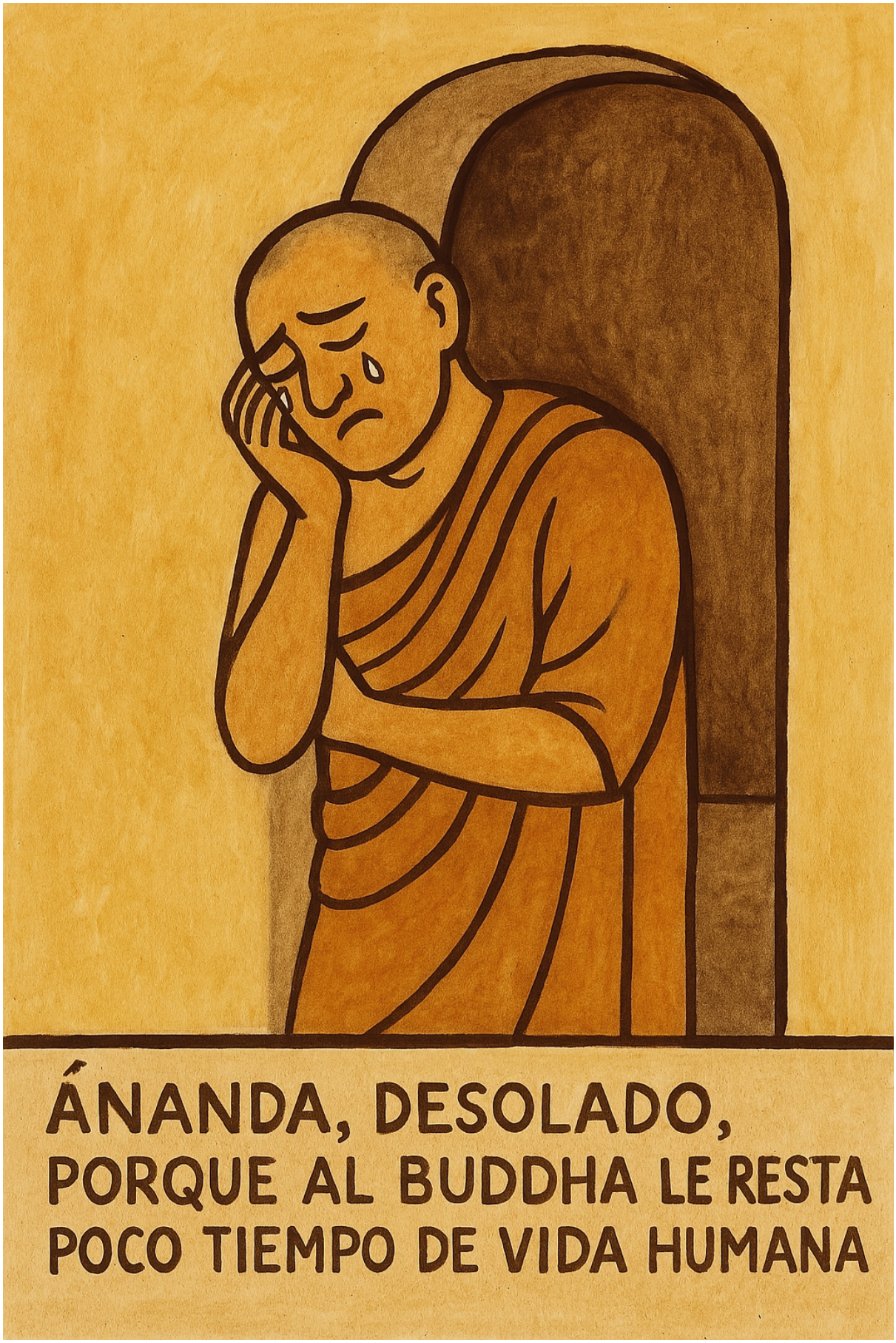
Los habitantes del pueblo comenzaron a llegar en silencioso peregrinaje. Cuando el Venerable Ānanda les anunció que estaba cerca el final de la vida terrena del Realizado, mostraron gran aflicción. Con las manos alzadas, lloraban desesperados, diciendo: "¡Demasiado pronto pasa el Excelso a su Parinibbāna! ¡Demasiado pronto el Bienhechor pasa a su Parinibbāna! ¡Demasiado pronto se apaga la vista del Ojo del Mundo!"

Así nosotros

El Venerable Ānanda en algún momento se alejó a su habitación, donde se inclinó en el marco de la entrada y, abatido, empezó a sollozar y dijo:

> He aquí, que soy todavía un aprendiz, todavía necesito esforzarme para alcanzar mi perfección. Pero, ¡ay!, mi Maestro que siempre fue tan compasivo conmigo, está a punto de morir.

Ānanda, de los discípulos más cercanos a la liberación, se considera un aprendiz... ¿Qué habría de pensar de sí, cualquiera que no sea él? Y en esa modestia hacia su propia sabiduría y extraordinarias cualidades, aparece un suceso humano que conocemos. La pérdida.


ÁNANDA, DESOLADO,
PORQUE AL BUDDHA LE RESTA
POCO TIEMPO DE VIDA HUMANA

Ānanda, en su sabiduría, de todos modos se siente triste, de todos modos echará de menos al Excelso, de cualquier manera se le escapan las lágrimas. ¿Cómo no hacerlo, si es su Maestro amado y es tan benevolente? Es la presencia del vínculo y la gratitud inmensa. Uno puede pensar lo que cruzó por Ānanda: El dolor por la pérdida de la cálida presencia de su Maestro, el recuerdo de las temporadas de lluvia vivificando los cielos grises, sobre los sembradíos, vistos desde el umbral de madera donde el Buddha y los monjes se reunían en otros sitios, en otros tiempos. Tal vez el príncipe Siddharta sintió lo mismo cuando dejó palacio, aquella noche. Quizá ese último deseo de escuchar una voz, pero renunciar. A final de cuentas, el mundo siempre tiene un susurro.

La pérdida, esa realidad que nos flecha con estilete de congoja y sinsentido; la pregunta que nadie responde; el hecho irrefutable de la ausencia de alguien amado y lo que se va de nosotros, con su partir. ¿Quién no ha experimentado lo que antes era el feliz encuentro, y hoy es el silencio? ¿Quién no ha vivido, en la cima de un logro, darse cuenta que el camino ha terminado? ¿Quién no ha tenido planes y se pregunta si tendrá tiempo para lograrlos? Un literato dijo “somos como niños, enojados porque la hora de dormir se acerca”. La tristeza de Ānanda es universal; es la de cada ser humano al que, pese a su sabiduría, el corazón le dice que de todos modos se termina.

Por ese corazón, amiga y amigo, antes de pensar en ser un iluminado, podríamos pensar en ser un Ānanda.

El Buddha, amable, le recuerda

La ausencia de Ānanda hace que el Buddha pregunte por él, y cuando Ānanda se presenta, su Maestro sabe qué le ocurre y le hace una reconvención afectuosa.

El lector, llevado por el relato, puede imaginar el tono de las palabras del Buddha ante el pesar de Ānanda; el Buddha, amable, como quien habla a una persona muy joven, añadiendo la gentileza de agradecerle.

> En esa ocasión, el Excelso habló así al Venerable Ānanda: Ānanda, ya es suficiente de llorar tanto y lamentarse. ¿Acaso no he enseñado, desde el principio, que todo aquello que es amado y querido está sujeto a cambio, separación y cese? ¿No enseñé también que todo lo que nació, lo que llegó a existir, lo que está compuesto, está sujeto a la división? ¿Cómo, entonces, alguien iba a poder decir: “¡No haya más disolución!” ¡Ciertamente, esto no podría suceder! Ahora, Ānanda,

> por un largo tiempo has servido al Tathāgata con amor benevolente y amabilidad. Le serviste con hechos, palabras y pensamientos, gentil y agradablemente, con todo el corazón y sin medida. ¡Un gran bien acumulaste con esto, Ānanda! Ahora, sólo debes esforzarte más y pronto tú también serás libre de las impurezas.
>
> Entonces, el Excelso se dirigió a los monjes diciendo: "Monjes, todos los buddhas del pasado, los bienaventurados, los Arahants, los plenamente despiertos tuvieron excelentes y devotos ayudantes, semejantes a Ānanda, al que tuve yo. Así también, monjes, los Buddhas, los Realizados, los Arahants, los plenamente despiertos que vendrán en el futuro, tendrán esta clase de ayudantes, excelentes y devotos.

Más tarde, el Buddha da un mensaje que tiene gran importancia para nuestros tiempos:

> En esta ocasión, el Excelso se dirigió al Venerable Ānanda con estas palabras: "Puede ser, Ānanda, que te asalte este pensamiento: 'Se ha terminado la enseñanza del Maestro. ¡No tenemos más al Maestro entre nosotros!' Pero no es así, Ānanda, como debería considerarse esto. Pues aquello que yo he proclamado y he dado a conocer como el Dhamma y el Vinaya, este será tu Maestro cuando no esté aquí.

La llegada del momento fue gradual; el Buddha quiso saber si había preguntas entre los monásticos, para resolverlas mientras todavía estaba con ellos. No hubo una pregunta, porque la comunidad tenía la enseñanza clara. Llegó la noche cerrada. El texto nos dice:

> Y el Buddha se dirigió a los monjes, diciendo: "Ahora, monjes, les declaro esto: Todas las cosas condicionadas, están destinadas a desaparecer. ¡Persistan con diligencia!"
>
> Y estas fueron las últimas palabras del Realizado.

Uno de los grandes capítulos de la humanidad se cierra con esas palabras, pero al mismo tiempo, fue el inicio de los que continúan hoy.

Tal vez uno pueda entender a los habitantes de Kusināra cuando exclamaron "¡Demasiado pronto se apaga la vista del Ojo del Mundo!" No obstante, la exhortación del Buddha es una enseñanza que el seguidor del Dhamma-Vinaya tiene como modelo, al margen de donde viva y de la edad que tenga, sobre que aun en ausencia del Excelso, sus enseñanzas contienen su presencia.

Recordando sus exhortaciones, el practicante puede decirse algunas palabras: *Persiste con diligencia: No esperes un resultado al final del camino, el camino es el resultado. Persiste con diligencia: No busques ser llamativo, busca ser esforzado. Persiste con diligencia: Sé como los antiguos, sé como el caballo noble.*

La organización de sus enseñanzas

Cantar juntos

Tras el cese de la vida terrena del Buddha y al cabo de su cremación, reinos y clanes quisieron conservar devotamente las reliquias. Sus restos mortales fueron divididos en ocho partes y consagrados en estupas. Mientras tanto, muchos discípulos lamentaban la pérdida, y la comunidad monástica, ya sin su

guía, se enfrentó a desafíos. El monje Subhadda expresó que con el deceso del Buddha podían hacer lo que quisieran. Pero Mahākassapa, uno de los principales discípulos, reaccionó con firmeza y promovió la idea de convocar una reunión general para preservar la enseñanza en su forma original.

Es el origen de los concilios, reuniones fundamentales llamadas Sangīti, que significa "cantar juntos", refiriéndose al acto de recordar en conjunto. Han sido reuniones cruciales para la compilación de las escrituras y para las tradiciones. Las épocas de los concilios son:

1. 483 a.C. Primer Concilio, en Rājagaha
2. 383 a.C. Segundo Concilio, en Vesāli
3. 250 a.C. Tercer Concilio, en Pataliputta
4. Cuarto concilio, sobre el que se reconocen dos:
    a. 29-17 a.C. Concilio de Aluvihara (versión Theravāda, ca. 29-17 a.C.), en Sri Lanka, representó un momento de crisis y preservación textual
    b. ca. 100 d. C. Concilio de Cachemira (versión Sarvāstivāda, ca. 100 d. C.), bajo el patrocinio del emperador Kanishka; reflejó la expansión y reinterpretación doctrinal del Dhamma en el norte.

Primer Concilio

Tres meses después del parinibbāna del Buddha, se celebró el Primer Concilio, en Rājagaha, la actual Rajgir, bajo la dirección de Mahākassapa, con 500 arahants. Este evento marcó el inicio de la transmisión formal de las enseñanzas.

La elección de Rājagaha se debió a ser un centro importante del Dhamma durante la vida del Buddha. El papel de Ānanda fue crucial, pues acababa de alcanzar el estado de arahant. La frase "Así he oído" al inicio de los suttas, tiene como base central que, debido a sus capacidades mnemotécnicas extraordinarias, Ānanda recordaba la mayoría de los discursos como el Buddha los dijo y podía transmitirlos con fidelidad. El Venerable Upāli recitó el Vinaya, dado que era considerado el mayor experto en las reglas monásticas.

Ānanda sentado. Escultura originaria de Birmania del siglo XVIII, tallada en madera, recubierta de laca, pan de oro y adornada con vidrio. Colección del Museo Metropolitano de Arte de Nueva York. Donación de Frederick P. Huntley (número de inventario: 60.76). Imagen de dominio público. OA, Open Access.

Los 500 monjes actuaron como una asamblea de verificación encargada de confirmar la autenticidad de la recitación, aprobar por consenso (saṅgaha), el contenido definitivo (recordemos los métodos Vajji) y hay que aclarar que la recitación no se hizo para ser escrita, sino memorizada, y esto se realizó colectivamente para asegurar la preservación.

Los monjes, herederos de la tradición védica, consideraban que la memoria es más fiel que la letra. Durante siete meses se realizó la hazaña sin parangón de haberse recitado las enseñanzas y ser de memorizadas por 500 monjes, estableciendo lo que sería conocido como Buddhavacana o palabra del Buddha, nuclear para la continuidad del Dhamma.

En Theravāda, Buddhavacana es el Canon pāli, que recoge los discursos atribuidos al Buddha histórico. En Mahāyāna, también se consideran Buddhavacana numerosos sutras revelados por otros buddhas o bodhisattvas. En Vajrayāna, se aceptan como Buddhavacana, los tantras. En el Canon Chino, Buddhavacana incluye los Āgamas, cientos de sutras Mahāyāna, tantras, vinayas de diversas escuelas, tratados y comentarios chinos. A pesar de estas diferencias, se coincide en que Buddhavacana expresa el Dhamma que conduce al despertar.

En el primer Concilio, la proeza de recitar y memorizar enseñanzas dadas por el Buddha a lo largo de decenios, continuó haciéndose por los siguientes 500 años. Al día se hoy se siguen memorizando. Quien lo alcanza es conocido como Tipiṭakadhara o portador del Tipiṭaka, y la prueba de que un ser humano entrenado y capacitado puede memorizarlo, pero como individuo excepcional, es el Venerable Mingun Sayadaw (1911-1993), de Myanmar, de los más reverenciados al memorizar el Canon pāli completo, equivalente a más de 16 mil páginas de memoria. Estos hechos se consideran estados excepcionales de meditación y devoción.

Segundo Concilio

Celebrado 100 años después del parinibbāna del Buddha (383 d.C, aproximadamente), en la actual Vaishali, en el estado de Bihar, India, comenzaron a manifestarse diferentes interpretaciones sobre aspectos del Vinaya, no de los suttas. Se trató de interpretaciones de clarificación de reglas monásticas y de organización.

Tercer Concilio

Realizado en Pāṭaliputta, aproximadamente en 250 a.C., actual ciudad de Patna, asimismo en el estado de Bihar, el Tercer Concilio fue patrocinado y presidido por el erudito Moggaliputta Tissa. Su objetivo principal fue la eliminación de influencias externas a la Saṅgha. En este concilio se llevó a cabo la compilación del Abhidhamma Piṭaka y se estableció una base sólida para la consolidación del Dhamma en India.

El concilio tuvo un impacto significativo en la expansión del Dhamma, ya que fue después de este evento que el emperador Ashoka promovió misiones hacia diferentes regiones, incluyendo Sri Lanka, marcando un hito en la propagación de Theravāda.

Cuarto Concilio

Dos eventos son reconocidos como el Cuarto Concilio: En la tradición Theravāda, el Cuarto Concilio tuvo lugar en Aluvihara, Sri Lanka, entre el 29 y el 17 a.C., siendo un momento crucial en la historia del Dhamma, ya que debido a la crisis generada por guerras y hambrunas, que habían reducido el número de monjes cualificados para memorizar las enseñanzas, el Canon pāli se registró por primera vez por escrito, en hojas de palma, asegurando su preservación para las generaciones futuras.

Por otro lado, en la tradición del norte, dentro de la escuela Sarvāstivāda, se reconoce un Cuarto Concilio diferente, celebrado en Cachemira durante el reinado del emperador Kanishka, alrededor del año 100 d.C. Este concilio tuvo un enfoque centrado en la recopilación, sistematización y comentario del Abhidhamma, que llevó a la codificación de doctrinas, lo que contribuyó al desarrollo de la literatura Mahāyāna y facilitó la expansión hacia Asia Central.

Estos concilios pertenecen a líneas de desarrollo separadas, donde los tres primeros son aceptados por todas las tradiciones principales, y a partir del cuarto concilio, las diferencias entre escuelas llevaron al reconocimiento de distintos encuentros como significativos para la transmisión de la palabra del Buddha.

Finalidad y características de los concilios

Los concilios tenían una naturaleza preservadora: Recordar y sistematizar las enseñanzas, sin introducir dogmas. Su propósito no era crear doctrinas, sino asegurar que las enseñanzas del Buddha fueran recordadas y transmitidas con fidelidad. Por ello se basaban en la práctica de “cantar o recordar juntos”.

Las reuniones no fueron escisiones, ni escenarios de exclusión mutua, sino espacios que preservaron las enseñanzas del Buddha e influyeron en su difusión. El método de consenso era una característica central. Se utilizaba la recitación colectiva para verificar la precisión, y cualquier diferencia se discutía con respeto y apertura. La búsqueda del entendimiento prevalecía, lo que aseguraba que no existiera una autoridad que se abrogara una primacía, lográndose con ello que nadie tuviera poder para anatematizar interpretaciones. La unidad se mantenía con diálogo y aceptación. Asimismo cumplían una función unificadora, como puentes entre las comunidades. Estos encuentros facilitaron la coherencia del conocimiento, permitiendo que el Dhamma se mantuviera estructurado a lo largo del tiempo y las regiones.

En cuanto a su aspecto cultural, los concilios permitieron que el Dhamma se adaptara a diferentes contextos, sin perder su esencia. Al no estar la imposición en su doctrina, respetaba las variaciones regionales, lo que permitió que el Dhamma-Vinaya se expandiera sin conflicto con las culturas locales.

Históricamente, el resultado es el mantenimiento del diálogo entre las escuelas, evitando fracturas. Las divergencias se centraron en cuestiones de disciplina monástica y no en el Dhamma mismo. Las tradiciones han seguido

reconociéndose mutuamente como caminos legítimos dentro de la búsqueda de la liberación.

El Tipiṭaka

Cuando se volvió necesario registrar por escrito las enseñanzas del Buddha, ante el riesgo de perderlas por la muerte masiva de los monjes que las memorizaban, a causa de hambrunas y guerras ocurridas en el siglo I a.C., la tradición Theravāda fijó por primera vez el Buddhavacana. El texto se preservó en Sri Lanka; según la costumbre local en hojas de palma, utilizando una variante cingalesa del alfabeto Brahmi, ya que el idioma empleado no contaba con escritura propia.

Ese idioma es una forma que se conoce como “prácrito medio”, una lengua emparentada con los dialectos hablados en el norte de India. Aunque algunos estudios lo han vinculado con el magadhī, idioma del reino donde vivió el Buddha, su relación exacta es debatida. Los prácritos eran lenguas habladas por el pueblo; la palabra “prácrito” significa “no refinado”, en contraposición a saṃskṛta, “refinado”, categoría donde se encuentra el sánscrito, la lengua culta de las élites religiosas y literarias. Es una diferencia semejante a la del latín vulgar (que serían los prácritos) y el latín culto (que sería el sánscrito).

Los textos se almacenaron en prácrito, temáticamente en tres canastas o piṭaka, a saber: 1) Las reglas monásticas o Vinaya; 2) los discursos o Suttas, y 3) los análisis psicológico-filosóficos o Abhidhamma. Por ende, al conjunto se le conoce como Tres Canastas o Tres Cestas, lo que en pāli se dice Tipiṭaka y Tripiṭaka en sánscrito.

El Tipiṭaka se conoce también como “Canon pāli”, término acuñado por eruditos occidentales del siglo XIX, combinando la palabra latina canon (“modelo” o “principio”) con pāli, entendida como “escrito”. Es decir, originalmente, Canon pāli significaba “Principios Escritos”, pero con el tiempo, la palabra “pāli” pasó a utilizarse también como designación del idioma en que se preservaron los conocimientos.

Actualmente, el Canon pāli se escribe en varios alfabetos regionales, como el devanāgarī, birmano, tailandés o cingalés.

En el ámbito Mahāyāna, muchos textos fueron compuestos en sánscrito o traducidos a él, en parte para darles mayor prestigio literario y en mayor medida por considerarse al sánscrito, un idioma sagrado. También existieron textos Mahāyāna tempranos en prácritos, y una parte significativa del corpus Mahāyāna se conservó solo en traducciones al chino y al tibetano, especialmente después de la pérdida de los originales en sánscrito.

El Tipiṭaka, que también recibe el nombre abreviado de Piṭaka, posee una impresionante estructura organizativa diseñada con la finalidad de preservar las enseñanzas del Buddha. Esta organización meticulosa doctrinal y mnemotécnica, preservada durante siglos, primero de forma oral y luego escrita, explica por qué, más de dos milenios después, aún conservamos intactas sus palabras originales.

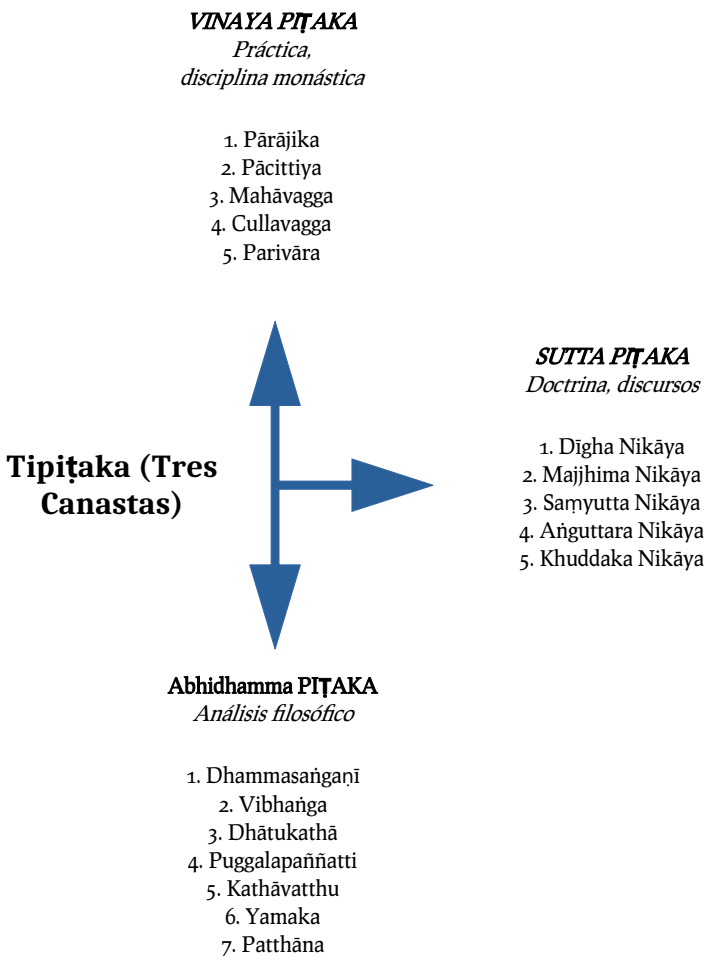
Estructura general

Las tres grandes Piṭakas

Las Tres Canastas son las divisiones principales del texto que, si se le organiza en nuestra forma contemporánea, se reúne en 40 volúmenes de formato moderno. En cuanto a su estructura original:

1. Vinaya Piṭaka o Canasta de la Disciplina, cinco libros. Las reglas para los monjes y monjas, asegurando la disciplina en la comunidad
2. Sutta Piṭaka o Canasta de los Discursos, cinco Nikāyas o Colecciones. La conforman las enseñanzas directas del Buddha, estructuradas en colecciones según su longitud, contenido o método de organización
3. Abhidhamma Piṭaka o Canasta de la Doctrina Superior, siete libros. El análisis filosófico y psicológico del Dhamma.

El siguiente esquema permite visualizarlo, entendiendo que el orden en que se presentan tiene una razón lógica: Primero se establece la conducta ética (Vinaya), después sigue la enseñanza doctrinal (Sutta) y finalmente se explora la dimensión filosófica y analítica de las enseñanzas (Abhidhamma).



Sistema de siglas y numeración

Siglas

Uno de los primeros temas al comenzar el estudio del Canon es entender las siglas y numeración, conjunto que se llama “siglas canónicas”; enseguida aparecen las siglas marcadas con **negritas** en función de distinguirlas en este listado:

Sutta Piṭaka (**Sut.**)

1. **DN.** Dīgha Nikāya (Discursos Largos)
2. **MN.** Majjhima Nikāya (Discursos Medios)
3. **SN.** Saṃyutta Nikāya (Discursos Agrupados)
4. **AN.** Aṅguttara Nikāya (Discursos Graduales)
5. **Khp.** Khuddakapāṭha (Pequeñas Lecturas)
6. **Dhp.** Dhammapada (Versos del Dhamma)

7. **Ud.** Udāna (Exclamaciones Inspiradas)
8. **It.** Itivuttaka (Dichos del Buddha)
9. **Snp.** Sutta Nipāta (Colección de Discursos en Verso)
10. **J.** Jātaka (Historias de las Vidas Pasadas del Buddha)
11. **Thag.** Theragāthā (Versos de los Monjes Ancianos)
12. **Thig.** Therīgāthā (Versos de las Monjas Ancianas)

Vinaya Piṭaka (**Vin.**)

1. **Pār.** Pārājika (Faltas Graves)
2. **Pac.** Pācittiya (Ofensas Menores)
3. **Mv.** Mahāvagga (Gran Sección)
4. **Cv.** Cullavagga (Pequeña Sección)
5. **Pariv.** Parivāra (Resumen y Análisis de Reglas Monásticas)

Abhidhamma Piṭaka (**Abh.**)

1. **Dhs.** Dhammasaṅgaṇī (Resumen de Dhammas)
2. **Vibh.** Vibhaṅga (Libro de la Exposición)
3. **Dtk.** Dhātukathā (Discusión sobre los Elementos)
4. **Pug.** Puggalapaññatti (Designación de Individuos)
5. **Kv.** Kathāvatthu (Puntos de Discusión)
6. **Yam.** Yamaka (Libro de los Pares)
7. **Patth.** Paṭṭhāna (Libro de las Condiciones)

Como un ejemplo:

Nikāya	Traducción	Características
Dīgha Nikāya (DN)	Colección de Discursos Largos	Discursos extensos, a menudo doctrinales o cosmológicos.
Majjhima Nikāya (MN)	Colección de Discursos Medios	Discursos de longitud media, con enfoque práctico y filosófico.
Saṃyutta Nikāya (SN)	Colección de Discursos Agrupados Temáticamente	Discursos agrupados por temas como los agregados, sentidos, etc.
Aṅguttara Nikāya (AN)	Colección de Discursos por Orden Numérico	Organizados por número de elementos doctrinales (1 a 11).
Khuddaka Nikāya (KN)	Colección Menor	Miscelánea de textos breves, poéticos o devocionales.

Numeración

Para navegar de manera práctica en los textos, se utiliza un sistema de numeración. Cada documento se identifica con la sigla de su colección o libro, seguida de su número dentro de la misma, que puede ser uno solo, o dos, separados por un punto, de acuerdo con la estructura interna. Por ejemplo:

- MN 61 es el Majjhima Nikāya, sutta 61
- AN 3.65 es el Aṅguttara Nikāya, Libro de los Treses, sutta 65
- SN 56.11 es el Saṃyutta Nikāya, saṃyutta 56, sutta 11

Razón de la estructura

Las siglas y los números tienen la función de facilitar la ubicación de un texto dentro del Tipiṭaka, que es un corpus extenso, pues a su vez se subdivide.

Esto no es un problema si tenemos en mente la estructura general, pues cada componente del Tipiṭaka es parte de un sistema que permite ubicar los textos con facilidad, ya que la estructura sigue el principio de anupubbi-kathā o enseñanza gradual, donde los conceptos se presentan de manera secuencial, de menor a mayor grado de profundidad, para facilitar la comprensión y la práctica. Se empieza con la importancia de la generosidad (dāna), luego se introduce la ética (sīla) como base para una vida equilibrada, posteriormente se aborda la renunciación (nekkhamma) como un paso hacia la liberación del sufrimiento y, finalmente, se llega a la sabiduría (paññā), que permite comprender la realidad como es.

Hay discursos para laicos principiantes, de enseñanzas aplicables a la vida cotidiana, como la práctica de la generosidad y la ética. Otros textos son para practicantes intermedios, con instrucciones más detalladas sobre la meditación y el desarrollo mental. Otros suttas están dirigidos a monjes y a estudiantes avanzados, con explicaciones complejas sobre la mente y la realidad última.

Se emplean diferentes métodos para diversas formas de aprendizaje. Algunos textos son narraciones con moralejas, como los relatos de las vidas pasadas del Buddha en los Jātaka. Otros discursos utilizan el formato de diálogo, en los cuales el Buddha responde preguntas de sus discípulos o debate con personas de otras tradiciones. El Abhidhamma presenta un enfoque sistemático, y textos como el Dhammapada muestran versos sencillos de recordar.

Además, existen conexiones cruzadas, lo que significa que un mismo tema puede aparecer en diferentes textos con variaciones en su detallado de explicación. Un ejemplo lo representan las Cuatro Nobles Verdades, que en el Saṃyutta Nikāya (SN 56.11) aparece en su forma general, mientras que en el Majjhima Nikāya (MN 141), el Buddha imparte una explicación más fina.

La pronunciación

En el sentido de los textos y reenfocándonos a las enseñanzas fundamentales, así como a autores secundarios, se encuentra el tema del idioma. A lo largo del tiempo, el Tipiṭaka se ha transcrito en diferentes alfabetos, conocidos en inglés como scripts.

Uno de los scripts más utilizados es el cingalés (script Sinhala), propio de Sri Lanka. También se emplean otros scripts como el birmano, el jemer de Camboya, el tailandés y el devanagari. Éste, que es el alfabeto del sánscrito, no es el más habitual para el pāli, pero se usa en Mahāyāna.

En India, el sánscrito ha sido tradicionalmente considerado una lengua sagrada, por lo que muchos textos del Dhamma se han sanscritizado. En ese traslado, los nombres de las personas también cambian y se debe tener en cuenta para no confundirse; por ejemplo, Kondañña se convierte en Kundinya. Sanscritizar es común especialmente en Mahāyāna, y en particular en el Tíbet, donde, aunque los textos se traducen al tibetano, existe como lo hemos visto, una gran veneración por el sánscrito.

Quienes deseen leer el Canon pāli directamente deben aprender tanto el idioma como el vocabulario y el sistema de escritura, siendo el más recomendable en función de optimizar el aprendizaje, el script Sinhala; no obstante, existe una alternativa ampliamente usada: La romanización, que consiste en transcribir el pāli utilizando el alfabeto latino. Esto, que hacemos en estos apuntes, facilita el acceso a los textos originales a quienes no manejan los scripts asiáticos. Dado que el pāli contiene sonidos que no existen en muchas lenguas occidentales, en la romanización se emplean signos diacríticos, como se llama a las líneas o puntos sobre o bajo las letras: ā, ī, ū, ṭ, ḍ, ṇ, ḷ, ṃ, ñ, ṅ para indicar la pronunciación adecuada.

Nombre del diacrítico	**Representación**
Macrón	ā, ī, ū, ē, ō
Anusvāra	ṃ
Diacrítico inferior (retroflejas)	ṭ, ḍ, ṇ, ḷ, ṣ
Diacrítico inferior (raro)	o̱o̱
Combinaciones habituales	Saṃsāra, nibbāna, diṭṭhi, paṭiccasamuppāda, māra, ānāpāna

La forma de escribir en computadora es:

Letra	Nombre	Código Unicode	Word	Alt + Código
ā	a larga (macrón)	0101	0101 + Alt + X	Alt + 0257
ī	i larga (macrón)	012B	012B + Alt + X	Alt + 0299
ū	u larga (macrón)	016B	016B + Alt + X	Alt + 0363
ḍ	d con diacrítico inferior	1E0D	1E0D + Alt + X	Alt + 7693
ḥḥ	h con diacrítico inferior	1E25	1E25 + Alt + X	Alt + 7717
ḷ	l con diacrítico inferior	1E37	1E37 + Alt + X	Alt + 7735
ṁ	m con anusvāra	1E41	1E41 + Alt + X	Alt + 7745
ṃ	m con diacrítico inferior	1E43	1E43 + Alt + X	Alt + 7747
ṇ	n con diacrítico inferior	1E47	1E47 + Alt + X	Alt + 7751
ṅ	n con anusvāra	1E45	1E45 + Alt + X	Alt + 7749
ṭ	t con diacrítico inferior	1E6D	1E6D + Alt + X	Alt + 7789

Comprender la pronunciación reviste importancia aunque no se aprenda pāli, ya que además de lectura, en las ceremonias comunitarias y domésticas conocidas como pūjā, se incluyen recitaciones del Canon y de otros textos Buddhavacana. Además, en tradiciones como Theravāda y Vajrayāna, se reconoce que el sonido tiene un poder transformador, cuando se recita con intención y precisión. Vajrayāna pone énfasis en la vibración y la entonación.

En las tradiciones del Dhamma, el cuidado en la pronunciación puede entenderse como aprendizaje, disciplina y concentración. Para el practicante, saber pronunciar correctamente los textos y entender su significado es una forma de respeto hacia las enseñanzas y es, por sí mismo, un ejercicio de sati. Podemos convenir que es, por tanto, un reflejo del compromiso de un estudiante dedicado.

La literatura del Dhamma

La palabra del Buddha y los autores esenciales

No todos los textos del Dhamma-Vinaya o con relación al mismo pueden ser considerados en sentido estricto como textos dhámmicos, nombre de los documentos que exponen las enseñanzas del Buddha. A lo largo de los siglos, se ha desarrollado una clasificación que distingue entre las enseñanzas fundacionales del Buddha y aquellas que, con el tiempo, fueron interpretaciones, comentarios o desarrollos influenciados por otros marcos culturales e históricos.

Textos dhámmicos o literatura primaria

El nivel más elevado de autoridad se reserva para Buddhavacana, la palabra del Buddha, constituida por el Tipiṭaka, los Āgamas, conservados en traducción china, colección paralela de discursos que comparten gran parte del contenido con el Canon pāli, pero provienen de linajes distintos. También algunos textos del Mahāyāna, como los primeros Prajñāpāramitā Sūtras, se incluiyen en esta clasificación. La etapa de la vida del Buddha histórico se sitúa entre los siglos V y IV a.C. Desde esos siglos hasta el I d.C. se construye la doctrina, independientemente de la tradición y se les conoce como período dhámmico.

Literatura secundaria

La evolución de la literatura comentarística de Theravāda introduce nuevos textos que no buscan contradecir el Canon, sino expandirlo, dotándolo de interpretaciones que se adapten a las necesidades de otros contextos culturales. Su aceptación como textos canónicos varía según la tradición: mientras Theravāda se mantiene fiel al Canon pāli, las escuelas Mahāyāna incorporan desarrollos autorizados. La diferenciación entre los tipos de textos se realiza con base en criterios históricos y doctrinales.

A partir del siglo II d.C., se inaugura el período clásico, que se extiende hasta el siglo X o XI d.C. y se caracteriza por una extraordinaria labor de sistematización y comentario. En este momento florece la literatura secundaria, constituida por exégesis, es decir, por organización, explicación e interpretaci´ón, en este caso de los textos del periodo dhámmico.

Aparecen los comentarios tradicionales (aṭṭhakathā), tratados filosóficos (pakaraṇa) y sub-comentarios (ṭīkā), en los que se encuentran las obras de figuras como Nāgārjuna, que entre los siglos II-III d.C escribió tratados filosóficos como el Śūnyatāsaptati (Setenta versos sobre la vacuidad) y Yuktiṣaṣṭikā (Sesenta versos sobre el razonamiento); en el siglo IV d.C. se encuentra Asaṅga, autor entre otras obras, del Yogācārabhūmi-śāstra (Tratado sobre los niveles de la práctica Yogācāra) y Mahāyānasaṃgraha (Compendio del Mahāyāna), así como Vasubandhu, quien escribió el Trisvabhāvanirdeśa (Tratado sobre las Tres Naturalezas) y diversos comentarios sobre sutras Mahāyāna. También se encuentran, éstos en la tradición comentarial Theravāda. Buddhaghosa en el siglo V d.C., considerado el más importante escritor de comentarios clásicos, entre ellos Visuddhimagga (El camino de la purificación), Samantapāsādikā (Comentario del Vinaya), y Sāratthappakāsinī (comentario del Saṃyutta Nikāya), e igualmente Dhammapāla, que en el siglo VI d.C. escribió el Paramatthama~njūsā, sub-comentario del Visuddhimagga. Aunque algunos autores no forman parte del Canon, su influencia es tal que en Theravāda son considerados esenciales para la correcta interpretación de los suttas.

Se identifica un período post-clásico, que abarca desde el siglo XI hasta el XVII, aunque algunas tradiciones extienden su reconocimiento doctrinal más allá de esa fecha. Este periodo es relevante en el Dhamma tibetano, donde aparecen comentarios, manuales de práctica, himnos devocionales y compendios rituales. Algunas escuelas, como la Nyingma, incorporan los termas, enseñanzas ocultas que, según la tradición, fueron preservadas para ser redescubiertas en momentos propicios por practicantes realizados. Aunque este periodo suele quedar fuera del canon clásico en algunas corrientes, su relevancia en la vida religiosa de muchas comunidades lo consolidan como parte del legado viviente del Dhamma.

Más adelante, encontramos la obra de grandes maestros como Dōgen en el Zen japonés, Tsongkhapa en el Tíbet, o Buddhadasa bhikkhu en la Tailandia moderna, cuyas enseñanzas son fundamentales dentro de sus tradiciones, aunque no suelen tener un carácter universal dentro del Dhamma. Sus escritos, aunque altamente respetados, se ubican en una literatura adaptada a un linaje particular.

Literatura terciaria

A partir del siglo XIX surge una nueva forma de literatura que responde a criterios distintos. Se trata de la literatura terciaria, también llamada literatura budista contemporánea o de divulgación, que es de naturaleza

académica o de difusión cultural, la cual, sin pretender autoridad doctrinal, ha contribuido a la comprensión, sistematización y expansión del Dhamma en contextos modernos. Esta literatura incluye estudios históricos, comparativos, filosóficos y lingüísticos; su enfoque no parte de la exégesis tradicional, sino de los métodos de las ciencias humanas: Historia de las religiones, estudios comparados, filosofía intercultural. Incluye las obras de maestros contemporáneos que adaptan las enseñanzas para audiencias modernas, como Thích Nhất Hạnh, el Dalai Lama o Ajahn Chah, aunque mantienen una conexión más directa con las tradiciones vivas que los estudios académicos.

En la literatura terciaria en español, una figura destacada es el mexicano José Vasconcelos, quien en varias de sus obras abordó el Dhamma, como en *Estudios indostánicos*, donde ofrece una de sus aproximaciones más amplias a las filosofías de India, dedicando pasajes significativos al pensamiento del Buddha. Si bien se basa en fuentes secundarias, muestra un esfuerzo lúcido por comprender el Dhamma más allá de los estereotipos e influencias sesgadas de su época. En *Historia del pensamiento filosófico* ubica al Dhamma como una etapa esencial en la evolución de las ideas universales, valorando su peso ético y su profundidad intelectual. Por otro lado, en su autobiográfico *Ulises criollo*, menciona cómo las corrientes orientales, incluido el Dhjamma, influyeron en su pensamiento, particularmente en su búsqueda de una síntesis espiritual para América Latina.

A partir de estas primeras aproximaciones, ya desde el siglo XX se han consolidado herramientas más sistemáticas en lengua española. Entre ellas destaca la Bibliografía de estudios budistas en español, compilada por Ruiz Falqués, que reúne libros, artículos académicos, capítulos y tesis de autores españoles, ofreciendo una base relevante para comprender la producción en este campo.

De modo complementario se encuentran los dos volúmenes titulados Estudios budistas en América Latina y España, editados por Vallverdú y Millet, que reflejan una mirada interdisciplinaria sobre el lugar que el Dhamma ha ido ocupando en los espacios académicos y culturales de habla hispana.

Este conjunto de obras, aunque muy diverso en sus estilos y objetivos, constituye una base sólida para explorar el estudio del Dhamma en español, desde una perspectiva tanto crítica, como formativa, y preserva la enseñanza de que el Dhamma no sólo se transmite por el contenido de los textos, sino también por el respeto a su origen, su intención y su fidelidad a la liberación del sufrimiento, que fue y sigue siendo, su propósito último.

Los Venerables después de la contemporaneidad del Buddha

El Dhamma se transmite como una llama: Sin perder su esencia, aunque cambie de portador. Los Venerables después del Buddha constituyen una constelación de grandes maestros, de los cuales ahora podemos añadir que, aun con su condición de pensadores notabilísimos, no han buscado rehacer lo enseñado, ni agregar, sino preservar y clarificar lo que ha sido plenamente expuesto por el Tathāgata. Cada generación que recibió esa llama lo hace, no como autor, sino como cuidador del fuego. Su tarea no es la invención, sino la fidelidad.

El arribo del Buddha sucedió en una cultura que favorecía la recepción y la difusión de su mensaje, y supo naturalmente a quién transmitírselo. No obstante, en algunos estudios o en algunas exposiciones divulgativas, es habitual encontrar que se presente, por ejemplo, al Venerable Nāgārjuna como una figura que "revoluciona" el Dhamma, incluso como alguien que aporta nuevas doctrinas que refinan la enseñanza del Buddha. Esta visión no representa la forma en que los practicantes y las tradiciones comprenden la transmisión.

Desde la perspectiva interna del Dhamma, el Buddha enseñó un camino completo, perfecto y autosuficiente para la liberación. No hay aportaciones posteriores que modifiquen o superen lo que fue establecido. Lo que figuras como Nāgārjuna llevan a cabo, es una clarificación magistral, lógica y dialéctica, de aspectos presentes en las enseñanzas originales, particularmente en la doctrina del no-yo (anattā) y del surgimiento dependiente (paṭiccasamuppāda).

El Venerable Nāgārjuna no se presenta a sí mismo como autor de doctrinas, sino como alguien que defiende el significado del Dhamma frente a interpretaciones erróneas o esencialistas que circulaban en su época. Sus herramientas son filosóficas y dialécticas, pero su objetivo declarado es preservar el Camino Medio enseñado por el Buddha, no reemplazarlo, ni ampliarlo.

Otro ejemplo de primer orden es el del Venerable Buddhaghosa, quien en su monumental Visuddhimagga o Camino de la purificación, no crea enseñanzas, sino que compila y sistematiza las instrucciones del Canon pāli para clarificar la práctica meditativa y ética. Su obra no es una reinterpretación personal del Dhamma, sino una guía que busca ser fiel a las palabras del Buddha, adaptando el lenguaje, sin alterar la esencia. el Venerable Buddhaghosa actúa como un custodio del Dhamma, no como un innovador doctrinal.

Otro legado de especial atención es el del Venerable Eihei Dōgen, maestro Zen del siglo XIII, autor del *Shōbōgenzō*, o *El Tesoro del verdadero ojo del Dharma*.

Lejos de pretender innovar, Dōgen escribe desde la reverencia hacia el Dhamma y hacia el linaje de transmisión que lo preserva. En sus escritos no se encuentra una nueva doctrina, sino una exposición experiencial. Como los Venerables Nāgārjuna y Buddhaghosa, la intención es mostrar que la vía ya ha sido dicha, y que sólo se realiza cuando se vive.

Es por ello que innumerables obras que han sido de gran valor para generaciones de practicantes, han de entenderse como expresiones de verdades contenidas en el Dhamma-Vinaya, utilizando recursos pedagógicos, sistemáticos o filosóficos. No hay revelaciones ni creaciones. Hay un esfuerzo por preservar el sentido del Dhamma en contextos cambiantes, sin alterar su núcleo.

Tradiciones del Dhamma-Vinaya

Su expansión

El espíritu del Buddha de evitar el dogmatismo y mantener el Camino Medio no sólo en la enseñanza individual, sino también en la organización institucional, es la razón principal de las tres grandes oleadas históricas de transmisión del Dhamma: 1a) hacia el sur Theravāda; 2a) hacia el este Mahāyāna y 3a) hacia el norte (Vajrayāna).

Como resultado de esa expansión, actualmente, en Oriente, los practicantes utilizan varios términos para referirse al Dhamma-Vinaya, dependiendo del idioma, la tradición y el contexto en el que se hable. Estos términos reflejan la diversidad de linajes y enfoques, así como las maneras en que la enseñanza del Buddha ha sido preservada y practicada.

En Asia del Sur (India, Sri Lanka), se encuentran los términos en pāli y sánscrito que reflejan la fuerte influencia de Theravāda en la región, siendo Sri Lanka el principal custodio de esta tradición.

En el Sudeste Asiático (Camboya, Laos, Tailandia, Myanmar), se utilizan expresiones del idioma local, manteniendo conexión con los textos en pāli y la tradición Theravāda.

En Asia Oriental (China, Corea, Japón, Taiwán, Vietnam), los términos en chino, japonés y coreano derivan principalmente de las traducciones chinas del sánscrito, reflejando la transmisión del Mahāyāna. Cada región desarrolló escuelas distintivas como Chan, Zen, Tierra Pura, y otras tradiciones.

En Asia Central y el Himalaya (Bután, Mongolia, el Tíbet), los términos en tibetano y mongol reflejan principalmente la tradición Vajrayāna, con sus líneas de transmisión y sistemas de práctica.

Las grandes tradiciones

El Dhamma-Vinaya se manifiesta en tres grandes corrientes: Theravāda y Mahāyāna, ésta con la extensión de Vajrayāna, cada una con enfoques diversos en la práctica y el camino hacia la iluminación. Theravāda, la tradición más antigua, se enfoca en la autodisciplina y la liberación individual. Mahāyāna enfatiza la compasión y el ideal del Bodhisattva, aquel que pospone su iluminación para ayudar a los demás. Vajrayāna, extensión o método de Mahāyāna, integra métodos esotéricos (en este caso sí aplica el término), así como rituales para acelerar el proceso de realización. No son diferentes Dhammas, sino énfasis en diferentes aspectos de la búsqueda del cese de dukkha y de la comprensión última de la realidad.

Theravāda, El Camino de los Ancianos

थेरवाद, El Camino de los Ancianos
de Thera **थेर** = ancianos o mayores y vāda **वाद** = doctrina o camino

Theravāda se basa en el Canon pāli (Tipiṭaka) y pone énfasis en la liberación individual a través de la práctica del Dhamma y la disciplina monástica. Es predominante en países como Sri Lanka, Tailandia, Myanmar, Laos y Camboya.

Aunque el término Theravāda como lo conocemos se consolidó siglos después del Buddha, esta tradición preserva muchas características de las primeras épocas, especialmente a través del Canon pāli, pero también ha desarrollado características distintivas a lo largo de la historia. Por lo tanto, aunque Theravāda es una de las líneas de transmisión más antiguas del Dhamma, no es idéntico a como se practicaba en tiempos del Buddha, sino el resultado de un proceso histórico que ha permitido la continuidad de sus enseñanzas.

Mahāyāna, El Gran Vehículo

Sánscrito **महायान**; tibetano ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ Theg-pa chen-po;
chino 大乘 Dàchéng; japonés 大乘 Daijō; coreano 대승, Daeseung

El Gran Vehículo se desarrolló dentro de las comunidades del Dhamma aproximadamente entre los siglos I a.C y el I d.C. Incorpora nuevos suttas y

métodos de práctica, incluyendo la devoción a buddhas y bodhisattvas. Esta tradición enfatiza el ideal del Bodhisattva, el que busca la iluminación para beneficio de todos los seres sintientes, pero quien pospone su entrada en el nirvāṇa (al ser tradición Mahāyāna se escribe en sánscrito) para guiar a otros seres en su camino hacia la iluminación, es decir, que no sólo enfatiza el despertar individual. Dentro del Mahāyāna surgieron múltiples escuelas y es la tradición predominante en China, Corea, Japón y Vietnam.

Vajrayāna, El Vehículo del Diamante

Sánscrito **वज्रयान**; tibetano རྡོ་རྗེ་ཐེག་པ་, rDo-rje theg-pa; chino 金剛乘 Jīngāngchéng; japonés 金剛乗 Kongōjō; en Tibet con frecuencia se refieren al Vajrayāna como Mantrayāna o gSang-ngags, Mantra Secreto

Vajrayāna introduce métodos tántricos y prácticas esotéricas. Históricamente, este enfoque emergió entre los siglos III y VII a.C, siendo especialmente conocido a través del Dhamma tibetano, aunque también existe en otras formas; predomina en el Tíbet, Nepal, Bután y Mongolia. La preservación se asegura mediante la clasificación de los textos en Kangyur (las palabras del Buddha) y Tengyur (los comentarios de los maestros).

Un practicante Vajrayāna debe primero tomar los votos Mahāyāna, ya que su base filosófica es la misma (visión de la vacuidad o śūnyatā), compasión universal y la aspiración a la budeidad, considerándose al Vajrayāna un camino más rápido, pero no independiente. Las prácticas tántricas son métodos adicionales, diseñados para transformar la percepción del practicante y acelerar su camino hacia la iluminación. Lo que Occidente conoce popularmente como tantra no se relaciona con esta tradición excepto en conceptos o prácticas que se toman de ella, pero separándolas de su sentido original. A diferencia de otras expresiones, Vajrayāna indispensablemente requiere iniciación y la transmisión de un maestro directo.

Expresiones del Dhamma-Vinaya

No existen “diferentes budismos”. Existen expresiones regionales y culturales del Dhamma. Las tradiciones, sean Theravāda, Mahāyāna o Vajrayāna, comparten idénticos fundamentos, entre ellos las Cuatro Nobles Verdades, el Noble Camino Óctuple y la comprensión de las tres características de la existencia (Tilakkhaṇa), el principio de surgimiento condicionado y la enseñanza del no-yo.

Las aparentes diferencias son adaptaciones metodológicas y culturales que surgieron cuando el Dhamma se extendió, adoptando formas que resultaban más accesibles para distintas culturas, sin pretender eliminar lo que ya existía, Cada tradición buscó maneras de expresar las enseñanzas de forma accesible a su contexto, sin desechar ni sustituir. Las transformaciones culturales son ejemplos de medios hábiles, no de reinterpretaciones doctrinales. No representan contradicciones en el núcleo de la enseñanza.

El Buddha permitió adaptaciones regionales en aspectos no esenciales de la práctica, garantizando que el núcleo del Dhamma permaneciera inalterado. En los textos del Vinaya se encuentran ejemplos donde se autoriza la adecuación de normas según el entorno cultural, asegurando que las enseñanzas sean aplicables, sin cambios en su fundamento. Las expresiones que ha surgido en las tres oleadas revisten importancia e interés en todos los sentidos.

Chan 禪

Surgió en China como resultado del encuentro entre Mahāyāna indio y la cultura local. La tradición señala a Bodhidhamma como su primer patriarca en China (siglo VI d.C.).

El Chan enfatiza la transmisión de mente a mente, evitando una dependencia excesiva en las escrituras y priorizando la experiencia del despertar. Su práctica central es la meditación sentada (zuochan 坐禪), considerada el pilar fundamental para alcanzar la comprensión total del Dhamma. Como método de enseñanza, el Chan emplea los gong'an (conocidos en japonés como kōan), que son enunciados paradójicos o preguntas que desafían el pensamiento lógico para facilitar una comprensión intuitiva de la realidad.

Esta tradición incorporó elementos del pensamiento filosófico y espiritual de China, fusionándose con el taoísmo y el confucianismo, incorporando ceremonias del antiguo culto a los ancestros y del concepto de la no-acción o wu wei. Asimismo, se vio influenciada por, entre otros, el Sutra del Diamante (金剛經), que fortaleció su énfasis en la naturaleza de la mente y la enseñanza de la vacuidad. Los textos de especial influencia en monjes y laicos son, además del mencionado, el Sutra de Amitabha (阿彌陀經), Sutra de Kṣitigarbha (地藏經), Sutra del Corazón (般若心經) y Sutra del Loto (妙法蓮華經).

Zen 禅

Cuando el Chan fue transmitido a Japón, se desarrolló en lo que hoy se conoce como Zen, adaptándose al contexto cultural japonés, con características

distintivas. Dentro de sus principales escuelas, el Soto se enfoca en la práctica de shikantaza (sólo sentarse), una meditación de no-objeto que enfatiza la presencia absoluta en el acto de sentarse. El Rinzai, en contraste, usa los kōan para provocar el despertar a través de la paradoja y la intuición. La escuela Obaku incorpora elementos del Chan y prácticas devocionales. El shintoísmo encontró que el shinbutsu-shūgō y su creencia en los kami evocaban a los buddhas y bodhisattvas, conceptualizándoseles como sus manifestaciones.

Más allá de sus diferencias doctrinales y prácticas, el Zen se integró en la cultura japonesa, influyendo en artes como la caligrafía, la jardinería, la ceremonia del té y las artes marciales, reflejando su énfasis en sati y la estética de la simplicidad. El copiado caligráfico de sutras, en sus pasajes o completos, es una práctica de atención plena y de tipo devocional en el sentido de respeto, gratitud y cultivo de cualidades de la mente.

Visión general de denominaciones

En la siguiente serie, primero aparece el nombre como se escribe en el idioma de referencia, seguido de su pronunciación; en seguida, la traducción al español y comentarios.

Amplia

- **बुद्धधम्म** Buddha-Dhamma es la forma pāli y **बुद्धधर्म** Buddha-Dharma es la forma sánscrita. El Dhamma del Buddha. Es el término más común; se puede escribir:
    1) Buddha-Dhamma (con guión)
    2. Buddhadhamma (junto)
    3. Buddha Dhamma (separado)
- **बुद्ध-वचन** Buddha-vacana o Buddhavacana. La palabra del Buddha. Se refiere a todas las enseñanzas que el Buddha impartió, en Theravāda
- **मूल-बुद्ध-शासन** Mūla-buddha-sāsana. La enseñanza original del Buddha. Este término destaca la continuidad de la tradición desde su origen.
- **पूर्व-बुद्ध-शासन** Pūrva-buddha-śāsana. Las enseñanzas antiguas del Buddha. Se emplea en comentarios Theravāda y en fuentes académicas indias.
- **बुद्धसासन** Buddha-Sāsana. La dispensación o enseñanza del Buddha, enfatizando su transmisión y preservación
- **मूलबुद्धसासन** Mūla-Buddha-Sāsana. La enseñanza raíz del Buddha, utilizada en Theravāda
- **पठ्थम-धम्म** Paṭhama-Dhamma. El primer Dhamma. Hace referencia a las primeras enseñanzas fundamentales transmitidas por el Buddha

- **मूलसासन** Mūla-Sāsana, La enseñanza fundamental. Término utilizado para referirse a la pureza doctrinal en la transmisión del Dhamma-Vinaya
- **आगमधम्म** Āgama-Dhamma, El Dhamma de los Āgamas, en referencia a las escrituras antiguas
- **निकायबुद्धिज्म** Dhamma de los Nikāyas, enfatizando la importancia de las colecciones textuales
- **अरियधम्म** Ariya-Dhamma, La enseñanza noble, en referencia al camino de los Ariya (Nobles) y las enseñanzas esenciales del Buddha.

Dependiendo de la tradición

- **大乘** Dàchéng-Daijō, Gran Vehículo. El término Mahāyāna usado en China y Japón
- **金剛乘** Jīngāngchéng-Kongō-jō. Vehículo Vajra, nombre para Vajrayāna en China y Japón
- **南傳佛教** Nánchuán Fójiào. Dhamma de la Transmisión del Sur, nombre con el que en China se refieren a Theravāda
- **北傳佛教** Běichuán Fójiào. Dhamma de la Transmisión del Norte, forma de referirse a Mahāyāna
- **密宗** Mìzōng Dhamma Esotérico, utilizado para referirse al Vajrayāna en China
- **法門** Fǎmén-Hōmon, Puerta del Dhamma, pero, mejor: “método de práctica”, usado en China y Japón para métodos o escuelas específicas.

Formas devocionales o tradicionales

- **釋教** Shìjiào-Shakkyō. Enseñanza de Śākyamuni. Destacando el linaje del Buddha
- **佛法** Fófǎ-Buppō. Dhamma del Buddha, un término común en la práctica Mahāyāna
- **仏道** Butsudō, El Camino del Buddha, usado en el Zen
- སངས་རྒྱས་དགོངས་མཛད་ Sangs-rgyas dgongs-mdzad. Las intenciones del Buddha, en tibetano.

En algunas regiones

- **佛教** Fójiào, Enseñanza de Buddha. Término más común en China, Taiwan y la diáspora china del Dhamma
- **正法** Zhēng fǎ. El Dhamma verdadero. En la tradición china, este término se refiere a la enseñanza auténtica del Buddha

- **释迦牟尼法** Shìjiā móuní fǎ. La Ley de Śākyamuni. En China se usa para distinguir la enseñanza dada por el Buddha, de interpretaciones posteriores
- **仏教** Bukkyō, Enseñanza de Buddha, utilizado en las tradiciones Zen, Tierra Pura y Nichiren en Japón
- 불교 Bulgyo, La enseñanza del Buddha, en coreano
- **ဗုဒ္ဓဘာသာ** Buddha-Bhatha, El camino o religión del Buddha. Utilizado en la tradición de Myanmar
- **විභජ්ජවාද** Vibhajjavāda. La doctrina del análisis. Término que describe la metodología analítica de Theravāda, especialmente en Sri Lanka
- ལངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས El Dhamma del Buddha, tibetano. Término principal en Vajrayāna en el Tíbet, Bután y Mongolia
- ཐོག་མའི་ཆོས་ Thog-ma'i chos. Las enseñanzas originales. Se refiere a las enseñanzas transmitidas por el Buddha, en el Dhamma tibetano
- སྔ་དར་ Snga-dar. Difusión inicial del Dhamma. Aunque este término se usa principalmente para referirse a la llegada del Dhamma al Tíbet, en algunos contextos se relaciona con las enseñanzas originales del Buddha
- សាសនាព្រះពុទ្ធ Sasana Preah Put. La religión del Buddha, en Camboya.

Expresiones menos conocidas fuera de Asia

Thiền Tông 禪宗

El Thiền (禪) es la tradición vietnamita del Chan, conocida formalmente como Thiền Tông (禪宗). Como rama del Mahāyāna, mantiene la esencia meditativa de su predecesor chino, pero con elementos de la espiritualidad vietnamita. Su desarrollo ha sido marcado por maestros como el Venerable Thích Nhất Hạnh, quien promovió un enfoque basado en la consciencia plena. El Thiền se enfoca en la práctica individual, pero asimismo enfatiza el compromiso social.

Seon 禪. ***Seon Jong*** 禪宗

El Seon, formalmente Seon Jong, es la forma coreana del Chan y mantiene muchas de sus enseñanzas esenciales. Su práctica central es el uso del hwadu (話頭), un método introspectivo similar al kōan japonés, pero con énfasis en la contemplación de una pregunta esencial. El Seon conserva elementos que lo acercan más al Chan, preservando su enfoque en la meditación y la transmisión mente a mente. Entre sus principales centros de enseñanza destaca el Templo Songgwangsa, uno de los más importantes para la formación monástica en Corea.

Phutthasattha Thai Nuea พุทธศาสนาไทยเหนือ

El Dhamma en el norte de Tailandia, Phutthasattha Thai Nuea, ha desarrollado una identidad dentro de Theravāda. Una de sus características distintivas es la preservación de textos en idioma Lanna (ล้านนา), los cuales contienen registros únicos de esta tradición. Sus prácticas meditativas difieren del Dhamma tailandés, más extendido.

Büden Shashin ᠪᠦᠳᠡᠨ ᠱᠠᠱᠢᠨ
Mongolyn Büden Shashin ᠮᠣᠩᠭᠣᠯ ᠪᠦᠳᠡᠨ ᠱᠠᠱᠢᠨ

El Dhamma en Mongolia ha sido influenciado por el Dhamma tibetano, específicamente por la escuela Gelugpa (དགེ་ལུགས་པ་); no obstante, ha desarrollado elementos propios debido a la influencia del chamanismo mongol, incorporando rituales ancestrales. El Dhamma mongol ha experimentado un renacimiento en decenios recientes. Actualmente, se restauran templos históricos y revitalizan linajes monásticos.

Drukpa Kagyu འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་

El Dhamma en Bhután, formalmente conocido como Buddha dang Dkar 'Brug, sigue la tradición Vajrayāna y se encuentra vinculado a la escuela Drukpa Kagyu གྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་. En Bhután, el Dhamma es un pilar de la cultura; su gobierno integra valores del Dhamma en su criterio de la Felicidad Nacional Bruta (FNB), que muestra creciente influencia mundial como un paradigma que reemplace al del progreso y la prosperidad económica. Sus rituales arraigados en la tradición Vajrayāna reflejan su singularidad dentro del panorama.

Las interpretaciones de Gandhāra

Alejandro Magno, que llegó y ambicionó al mundo y a sus dioses, abarcó el mapa con Ares y lo devolvió a Cronos, pero llevando impreso el sello del Vacío.

Dos reinos surgidos del imperio de Alejandro Magno, el Grecobactriano (250-130 a.C.) y el Indogriego (180 a.C.-10 d.C.), llevaron elementos artísticos a India. En la región de Gandhāra, situada en lo que hoy son Pakistán y Afganistán, adaptaciones iconográficas condujeron a la humanización visual de la figura del Buddha, un cambio respecto a sus representaciones anteriores. Este hecho, como el establecimiento de paralelismos entre representaciones de Buddha y deidades grecorromanas, reflejan un proceso de asimilación cultural similar al ocurrido en otras tradiciones, como el posterior equiparamiento de Cristo con

Apolo o con Hércules. Estas similitudes visuales son herramientas de traducción cultural, más que validaciones teológicas o filosóficas.

El arte de Gandhāra representa un momento relevante de intercambio cultural, en el que influencias helenísticas, persas e indias se encontraron sin que ninguna predominase. En lo arquitectónico, Gandhāra incorporó elementos grecorromanos, como columnas corintias y el uso de mármol en monasterios y estupas. Más allá de la escultura, los monasterios de Gandhāra se convirtieron en centros de traducción y enseñanza, facilitando la difusión.

El arte de Gandhāra no es una transformación unidireccional del Dhamma por la influencia helenística, sino el resultado de un fascinante diálogo cultural en un territorio donde el comercio, la migración y la transmisión de ideas eran constantes.

Conclusión

La vida del Buddha Śākyamuniy los hechos en torno de su enseñanza, son la manifestación del Dhamma. Cada etapa de su recorrido, desde la inquietud del joven Siddhartha hasta la firmeza del maestro iluminado, nos muestra que la liberación no es un milagro, ni reservado a unos pocos, sino una posibilidad que surge del discernimiento, la disciplina y la compasión profunda. Comprender su viaje es también ir con su expansión por las geografías y comenzar el viaje en nuestros paisajes, como inspiración precisa para recorrer el camino con atencióny claridad.

Seguir el Dhamma implica recordar que el Buddha fue humano, que renunció no en sacrificio, sino en desprendimientos gozoso; no por desprecio al mundo, sino por amor a la verdad, y que lo que transmitió no fue una doctrina de fe, sino un mapa que comienza allí donde el sufrimiento ya no puede ser ignorado.

Este primer capítulo no cierra un recorrido: Abre una vía. El viaje del Buddha continúa en cada ser que, con honestidad y determinación, decide también mirar hacia dentro y despertar.

LO QUE NO ES DHAMMA

Si el Buddha enseñó con apertura,
es deber de quien estudia, discernir con fidelidad.

El valor de la verdad

El Buddha dejó advertencias acerca de los tergiversaciones de sus palabras. En el Aṅguttara Nikāya (AN 2.23) afirma con claridad:

> Bhikkhus, hay estos dos que tergiversan al Tathāgata. ¿Cuáles dos? Aquel que explica lo que no fue dicho o pronunciado por el Tathāgata como dicho o pronunciado por el Tathāgata, y aquel que explica lo que fue dicho o pronunciado por el Tathāgata como no dicho o no pronunciado por el Tathāgata.

La afirmación sin ambigüedades, establece un criterio ético que permite discernir cualquier intento de distorsión.

La primera tergiversación

La primera tergiversación, "explicar lo que no fue dicho o pronunciado por el Tathāgata como dicho o pronunciado por el Tathāgata", es una distorsión por atribución indebida. No se trata de malinterpretaciones menores o de analogías toscas, sino de introducir enseñanzas ajenas como si fueran del Buddha, otorgándoles así una autoridad que no les corresponde. Esta tergiversación constituye una falsificación doctrinal.

En muchos discursos, el Buddha fue claro al señalar que el Dhamma no debe expandirse ni mezclarse con otras ideas y que los discursos que no conducen a la cesación del sufrimiento deben ser puestos a un lado, aunque resulten atractivos o parezcan elevados. Por ejemplo, en MN 70 explica que las enseñanzas que son del verdadero Dhamma conducen a desapasionamiento (virāga), desencanto (nibbidā), cesación (nirodha), paz (upasama), conocimiento directo (abhiññā), iluminación (sambodhi) y nibbāna.

Como otro ejemplo, en el Mahāpadesa Sutta (AN 4.180) o Discurso sobre los grandes criterios, el Buddha explica que cuando alguien afirma haber escuchado una enseñanza directamente de él, o bien asegura que proviene de una comunidad de monjes con ancianos y líderes, o incluso de varios monjes eruditos, o tan solo de un único monje experimentado, existen criterios para valorar tales afirmaciones. En cada caso, instruyó que la afirmación no debe ser aceptada o rechazada de inmediato, sino que debe ser examinada a la luz del Vinaya y verificadas conforme al Dhamma. Solo si, tras esta verificación, el contenido de la enseñanza concuerda con el Dhamma y con el Vinaya, puede considerarse auténtico y aceptarse. Si no concuerda, debe ser rechazado sin importar la autoridad o prestigio de su transmisor.

Entre lo que no concuerda se puede identificar la intención de introducir o explicar el Dhamma desde incorporar nociones de “principios internos”, “yos superiores”, “fenómenos cuánticos”, “enseñanzas ocultistas” como si fueran parte de la estructura del Dhamma. Incluye reinterpretar los suttas desde paradigmas ajenos, como el cientificismo, la psicología popular o el esoterismo, y declarar que “esto es lo que el Buddha realmente quiso decir”. Pero el Dhamma no necesita traducciones adaptativas que sustituyan su núcleo, porque es ehipassiko, visible por uno mismo, pero no modificable a voluntad.

La segunda tergiversación

La segunda tergiversación es la de quienes “explican lo que fue dicho por el Tathāgata como no dicho por el Tathāgata”, que no es negación de sus enseñanzas, sino una distorsión más sutil y peligrosa: La apropiación de lo que el Buddha dijo, desvinculándolo de su fuente, su marco y su contexto. El verbo utilizado en el sutta, paññapeti, no denota negación, sino exposición, o presentación doctrinal. Es decir, no se trata de alguien que calla lo dicho por el Buddha, sino de quien lo expone activamente como si no proviniera del Buddha.

Esta forma de tergiversación rompe la integridad del Dhamma por descontextualización. El contenido permanece, pero desenlazado de su origen, de su fundamento en el Dhamma-Vinaya, de la tradición y del linaje de transmisión que da sentido y orientación a la práctica. No es una atribución académica, sino usurpación doctrinal. Por ejemplo, profesionistas que estudian los suttas y posteriormente realizan exposiciones de la palabra del Buddha, pero como si fuera una aportación personal. O el comentarista moderno de cualquier ámbito que, en vez de aclarar que entendió lo que el Buddha dijo, o de señalar que es una interpretación personal, lo presenta como un desarrollo de conceptos propios, como descubrimientos individuales.

Cuando se difunden las enseñanzas del Buddha como si fueran propias, o se citan versos del Dhammapada como sabiduría anónima, o se reformula anattā en términos vagos e imprecisos como “trascender el ego” sin referencia a su raíz, se incurre en esta forma de tergiversación. El daño no está solo en lo que se dice, sino en cómo se dice y desde dónde se dice. Se diluye la enseñanza en un sincretismo quizá “accesible”, pero no liberador.

Tergiversaciones actuales

El Buddha insistió en la importancia de reconocer y preservar el Dhamma tal como fue enseñado; sin embargo, en nuestro tiempo de interconexión circulan múltiples distorsiones, bastantes de ellas arraigadas. Muchos que desean

acercarse al Dhamma con sinceridad lo hacen a través de ideas marcadas por sesgos, incluso sin saberlo, lo cual puede dificultar la comprensión, y antes, sesgar la forma de aproximarse.

Por eso, preservar los principios fundacionales del Dhamma no es conservadurismo, sino una expresión de integridad. Calificar al respeto por la tradición como conservadurismo es una categoría tomada de debates ideológicos modernos, de posturas de contracultura, que en sí mismos son positivos, pero que corren el riesgo de derivar en sesgos de protagonismo y de modernización materialista, algo ajeno al marco doctrinal del Dhamma-Vinaya. No se trata de una postura política ni emocional, sino de una comprensión de que la enseñanza del Buddha no necesita ser "superada", "modernizada" o "actualizada", ya que es atemporal, de experiencia directa, aplicable y verificable por quien la practique sinceramente.

El Buddha lo explica en el Mahāsuññata Sutta (MN 122):

> Así que, Ānanda, trátame como a un amigo, no como a un enemigo. Eso será para tu bienestar y felicidad duraderos. No te voy a mimar como un alfarero a sus vasijas húmedas y sin cocer. Hablaré, corrigiéndote una y otra vez, presionándote una y otra vez. El núcleo resistirá la prueba.

Por ello, versiones modernas como: "Usar lo que me funciona y dejar el tradicionalismo" es tomar como eje al yo, eso no le exige al núcleo, es no querer la prueba, es buscar acomodar la enseñanza a la zona de confort, adaptarla a la personalidad ya sea porque se presienta que el núcleo no resiste o por temor a exponerlo o por mimar una fragilidad auto-percibida. O quizá sencillamente sea un deseo de utilitarismo.

Reinterpretar el Dhamma desde categorías contemporáneas, o bajo criterios como "lo que me funciona" o "lo que tiene sentido para mí", puede sonar empático, pero es una forma de utilitarismo espiritual. No representa la aplicación de un medio hábil, sino que rompe el vínculo con la transmisión y estructura del Dhamma, pierde su función liberadora y crea una versión de consumo personal. El Dhamma no es un método de autoayuda, ni una caja de herramientas para el bienestar emocional inmediato. El Noble Camino Óctuple no puede ser fragmentado según gustos personales, porque queda descontextualizado. No se trata de meditar sin desarrollar conducta ética, ni de cultivar compasión sin desarrollar sabiduría. Es un sistema integrado, preciso e interdependiente. "Tomar lo que me sirve y dejar lo demás" no es el Camino Medio, sino una forma de auto-indulgencia.

Pretender que el cuidado por la fidelidad doctrinal es conservadurismo es, en el fondo, no comprender la naturaleza del Dhamma: No es una doctrina a modificar, sino una enseñanza a realizar. Permanecer en lo que el Buddha enseñó también hace que el Dhamma permanezca.

El "budismo a la medida"

Para los practicantes, las enseñanzas del Buddha son consideradas atemporales, lo que implica que su validez no depende de cambios históricos o culturales. El Dhamma no evoluciona hacia algo más verdadero o actualizado. Además, la comprensión de la naturaleza de la mente y la realidad presentada por el Buddha es tan vasta como cualquier desarrollo posterior, por lo que la designación de "actualización" es inexacta y engañosa.

En contraparte, en nuestros días, donde lo personalizado parece ser un nuevo paradigma, también se pretende que hay una forma "osificada" del Dhamma y que se le debe liberar de ataduras. Es una tendencia que corre el riesgo de desfigurar. Bajo etiquetas como "espiritualidad viva, camino ecléctico, sabiduría interior sin dogmas, espiritualidad práctica", proliferan discursos que intentan presentar al Dhamma como un menú de opciones; incluso se habla de un "Nuevo Camino Medio" por parte de quienes se presentan como practicantes del Camino Medio.

La comodidad como criterio es un producto de nuestros días que, con respecto al Dhamma, busca "hacerlo más vivencial y menos doctrinario". A esta tendencia podríamos llamarla, sin exageración, "budismo a la medida".

Esta forma de aproximación parte de creer o querer, que el Dhamma sea una filosofía flexible que debe sujetarse al paradigma de la modernidad, cuando su valor radica en ser atemporal. La verdad de la insatisfacción vital, de su origen, de su cese y del camino que conduce a su cese, no cambia por la opinión personal, ni por las modas culturales.

El camino que llevó al Buddha a descubrir el Dhamma es uno que la mayoría de los aquí presentes no ha recorrido. Por ello, pretender que se tiene autoridad para hacer las enseñanzas "más accesibles", además como si el Buddha no las hubiera hecho lo suficientemente accesibles, o que se puede encontrar una mejor forma de practicarlo que la enseñada por el Buddha, puede ser una forma sutil de arrogancia, disfrazada de buena intención. Es paradójico que quienes han tomado refugio, afirmando al Buddha como maestro supremo, luego se arroguen la autoridad para mejorar su enseñanza, como si la experiencia individual, por más aleccionadora que fuera por su dificultad, otorgara licencia doctrinal. Las posturas personales son responsabilidad propia, pero lo grave es que pueden afectar a terceros, porque

las tergiversaciones terminan vaciando al Dhamma de su potencia transformadora para quien se le acerca. Lo cierto es que el Dhamma no pierde cuando se le diluye, porque lo que se diluye no es el Dhamma, sino nuestra oportunidad de vivirlo.

Otro de los errores más comunes en este enfoque es oponer la teoría a la práctica. Se afirma que el Buddha propuso una experiencia viva y que, por tanto, no hace falta el estudio doctrinal. Pero esto contradice la esencia del camino. El Buddha enseñó Dhamma y Vinaya como un cuerpo unificado. Práctica sin comprensión correcta conduce a micchā diṭṭhi, visión errónea.

Otras posturas vienen de la tergiversación del Kālāma Sutta (AN 3.65), tomado por algunos comentaristas como una justificación de criterios como: “No necesito guía, sólo mi experiencia”, “mi opinión personal es la norma final” o “cada quien tiene su verdad”; sin embargo, esta interpretación distorsiona el propósito del discurso, pues lejos de promover el relativismo, el Buddha expone un método riguroso para discernir lo verdadero: Aplicar un análisis sistemático, utilizar criterios de evaluación, verificar las enseñanzas y, sobre todo, integrar la experiencia personal con la sabiduría doctrinal del Dhamma. No es una invitación a validar el juicio personal, sino a cultivar el discernimiento informado.

El practicante puede comprobar que el verdadero Camino Medio no es una zona de comodidad intermedia. Es una vía definida por el Buddha, que incluye factores claros, necesarios y verificables. No puede reinventarse sin desfigurarlo. El Buddha mismo lo expresa con claridad en el Aranavibhanga Sutta (MN 139):

> Bhikkhus, rechazar completamente ambos extremos -la complacencia sensual por un lado, y la auto-mortificación por otro- es lo que constituye el Camino Medio que conduce al conocimiento, a la visión, y al nibbāna.
>
> Y ¿cuál es este Camino Medio? Es precisamente el Noble Camino Óctuple: Visión correcta, pensamiento correcto, habla correcta, acción correcta, medio de vida correcto, esfuerzo correcto, atención correcta y concentración correcta.

Por ende, un “nuevo Camino Medio” no es posible, porque el Camino Medio es el que estableció el Buddha. Todo aquel que desea comentar sobre el Dhamma, incluso en apuntes, percibe de inmediato el riesgo de cambiar una palabra. Entonces, cualquier intento de redefinir el Dhamma parte ya sea de una

incomprensión doctrinal o de un exceso de orgullo de quien pretende “hacerlo más amable”. Pero el Dhamma no está diseñado para satisfacer necesidades, sino para su desmantelamiento gradual. No necesitamos actualizar o reinventar el Camino Medio, necesitamos comprenderlo y practicado como fue enseñado.

Este fenómeno forma parte de un patrón histórico y sociológico: Occidente ha tendido a apropiarse de las expresiones espirituales de otras civilizaciones, reinterpretándolas según su autoimagen como cima de la humanidad. Un estudio afirmó que el monje con el mayor desarrollo cerebral por meditación es un francés. Matthieu Ricard se ha deslindado de tales valoraciones, pero la autocomplacencia general conserva la sensación de dominio europeo sobre todo lo que Occidente toca.

En este contexto, la llamada “modernización del Dhamma” no es neutra ni inocente: Es otra forma de colonialismo cultural. Bajo la apariencia de actualización, se impone un criterio externo como si fuese más competente que el criterio interno del Dhamma-Vinaya. No es etnocentrismo inverso señalar esta occidentalización, ni identificar su mercantilización del Dhamma como intento de convertirlo en producto útil, beneficioso y disponible según las preferencias individuales. “Reduce tu dukkha… sé más feliz.”

El fenómeno es sutil porque se presenta como amable, inteligente y necesario. Pero, bajo ese rostro accesible, el Dhamma es transformado en un espejo del yo moderno. Las reformas que buscan desligarlo de su estructura ética, filosófica y comunitaria terminan reflejando precisamente aquello que intentan suavizar: el personalismo, la necesidad de validación y la falta de compromiso.

En suma, muchas de las llamadas “actualizaciones” del Dhamma, incluso cuando nacen de buenas intenciones, no escapan a la lógica del consumo espiritual.

La espiritualidad del Dhamma tampoco se basa en misticismos abstractos, ni en “rigideces doctrinales”, sino en la experiencia verificable, abierta a todos, sin exclusiones. No se necesita hoy buscar que el Dhamma sea práctico: El Dhamma es práctico por su propia naturaleza.

Por todo esto, el “budismo a la medida” resulta, en el mejor de los casos, un camino de buena intención, pero de escasa dirección. En el peor, es una evasión. Cuando se privilegia la comodidad personal por sobre el esfuerzo, la adaptación sobre la fidelidad, y la opinión sobre la comprensión, el resultado no es una nueva forma del Dhamma, sino otra forma del yo.

El Buddha no nos invitó a remodelar sus enseñanzas para que encajaran en nuestros moldes. Nos llamó a remodelar nuestros moldes para encarnar su enseñanza. No es obligatorio para toda la humanidad, pero es indispensable para quien se aproxime.

El controvertido apoyo del esoterismo

Los intentos adaptativos con sesgo grave es un hecho que podemos identificar si revisamos la historia, y en sucesos tan importantes como, ni más no menos, que el arribo del Dhamma a Occidente en el siglo XIX, con repercusiones a la fecha. El análisis de hechos históricos son importantes para la comprensión de fenómenos actuales.

Tal evento fue del encuentro del esoterismo occidental con el Dhamma, y cabe analizarlo desde una perspectiva crítica. No se juzga a las personas, creencias o grupo, sino que se estudian los sesgos culturales o deliberados que se introdujeron en Occidente sobre la naturaleza del Buddha, así como los de tipo doctrinal, presentándolos como si fueran enseñanzas.

El complicado puente

Es necesario referirse al papel de Helena Petrovna Blavatsky, figura clave del esoterismo occidental, autora de una extensa obra que llamó “síntesis de ciencia, religión y filosofía”, más conocida por su trabajo central, *La Doctrina Secreta*. El Dhamma, como el hinduísmo, se encontraba inevitablemente en la línea de su enfoque.

La importancia es tal, que la conexión moderna entre Oriente y Occidente con respecto al Dhamma, pasó de los círculos académicos al público en general, por los esfuerzos de Helena Blavatsky y Henry Steel Olcott, ambos esoteristas.

Comenzó tras el Panadura Vadaya o Debate de Panadura, ocurrido en Ceilán, la actual Sri Lanka y que llamaremos por este nombre, en 1873, donde el Venerable Migettuwatte Gunananda Thera y el Reverendo cristiano David de Silva sostuvieron un brillante debate. La contundente victoria del Venerable representó un hito como impulso al Dhamma e influyó en generaciones posteriores, también como un hecho con sentido patriótico.

Por medio de la prensa estadounidense, la noticia llegó a la Sociedad Teosófica, por lo que sus fundadores, Helena Blavatsky y Henry Steel Olcott, arribaron a Sri Lanka en 1880. Son recordados, en especial Olcott, por sus esfuerzos en favor de la educación en el Dhamma, la organización de una resistencia simbólica al colonialismo británico, la redacción del *Catecismo Budista* y la participación en el diseño de la bandera que representa

internacionalmente al Dhamma. Esto tuvo consecuencias positivas, como la apertura del Dhamma en Europa y Estados Unidos.

Detrás de esos esfuerzos asimismo se puede identificar la intención de, basados en el impulso del Debate de Panadura, utilizar al Dhamma para fortalecer el discurso teosófico.

La aproximación de Blavatsky y Olcott partió de su reformulación como elemento incorporado a la teosofía. Blavatsky, Olcott y sus continuadores, como William Quan Judge, Charles Webster Leadbeater y Annie Besant, desarrollaron una doctrina que absorbía enseñanzas del Dhamma, pero las reordenaba, así como modificaban la naturaleza del Realizado y traspolaban conceptos ocultistas presentándolos como enseñanzas del Buddha. Entre los actos más controvertidos y contraproducentes para la Sociedad Teosófica se encuentra la proclamación de Jiddu Krishnamurti como la reencarnación del Buddha Maitreya, con base en la "lectura de su aura" en la adolescencia. Esa decisión, diríase un poco precipitada, fue una de varias que contribuirían a la difusión de ideas ambiguas, desviando la atención de los principios del Dhamma hacia visiones personales o de terceros grupales.

"Un mundo budista unido"

En los últimos años del siglo XIX, Henry Steel Olcott emprendió viajes con el objetivo de difundir el Dhamma. Sus discursos, junto con actas y textos, se publicaron en la revista *Lucifer*, fundada y dirigida por Helena Blavatsky. En la edición de junio de 1889 se publicó un ambicioso ideal, *A United Buddhist World* o *Un mundo budista unido*. En Sri Lanka, los teósofos colaboraron con reformadores locales para revitalizar al Dhamma, luego de siglos de haber sido relegado y caricaturizado como superstición por parte de la dominación colonial cristiana. El trabajo de Olcott fue bien recibido por muchos monjes y laicos srilanqueses.

No obstante, se debe tener en cuenta que la propuesta teosófica incluía una "síntesis" entre tradiciones y entre religiones, pero mezclar sin un criterio de discernimiento coherente puede desembocar en una espiritualidad confusa que diluye la claridad. Más todavía cuando Helena Blavatsky afirmaba que todas las religiones, si excepción, eran versiones degradadas de una Sabiduría Universal, a la que solamente la teosofía podía acceder.

"Fundamental Buddhistic Beliefs"

En un artículo publicado en la revista teosófica *Lucifer*, Olcott celebra haber logrado un acuerdo entre representantes del Dhamma del norte y del sur, condensado en una declaración de catorce principios, bajo el título *Fundamental Buddhistic Beliefs* o *Creencias budísticas fundamentales.* A

primera vista, el hecho podría parecer el de un diplomático espiritual. Una lectura más cuidadosa revela que el propósito real no era comprender y respetar la riqueza doctrinal del Dhamma.

El que Olcott pase por alto la diversidad entre Mahāyāna y Theravāda, con el pretexto de extraer una "clave sencilla", es reveladora. La "sencillez de pensamiento" es, por lo general, la etiqueta generosa de la simpleza racional. Lo que se presenta como ecumenismo en Olcott es una forma de homogeneizar lo diverso para que encaje en una matriz primitiva, dejando de lado aspectos esenciales como el Abhidhamma, una de las más complejas sistematizaciones filosóficas de la tradición. Al contrario, la teosofía buscó obtener una serie de afirmaciones básicas que resultaran manejables al lector occidental y al proyecto teosófico.

Aunque varios pasajes del texto de Olcott reflejan aspectos del Dhamma con fidelidad aceptable, que son las proporcionadas por los participantes de Asia, otros puntos revelan con claridad los desplazamientos. Un ejemplo significativo aparece cuando afirma que "el cuarto Maestro del presente kalpa fue Śākya Muni". Esta afirmación parece resonar con el Buddhavaṃsa del Canon pāli, donde se enseña que Gotama Buddha es el cuarto de cinco buddhas que aparecen en este kalpa afortunado: Kakusandha, Koṇāgamana, Kassapa, Gotama y, en el futuro, Metteyya o Maitreya; sin embargo, en el Dhamma auténtico no se presenta a estos buddhas como eslabones de una línea continua de transmisión, ni como eslabones de una cadena de instructores espirituales. Al contrario, se enseña que un Buddha aparece sólo cuando el Dhamma se ha perdido por completo, y que lo redescubre por sí mismo, sin guía, ni linaje que lo sostenga.

En cambio, la formulación de Olcott proyecta sobre el concepto de kalpa un marco filtrado por la teosofía, a saber, un ciclo universal lleno de jerarquías ocultas, en el cual cada "Maestro" es parte de una línea de sucesión esotérica. Esta concepción desdibuja por completo el carácter excepcional de un Buddha plenamente iluminado por sí mismo, y lo equipara a formas de realización parcial.

Otra afirmación reveladora del texto teosófico es que "el desarrollo de una facultad semejante a la del Buddha está latente en todo ser". Aunque esta idea puede parecer cercana al ideal del potencial de iluminación, en realidad introduce una noción de esencia interna esoterista, un "principio búddhico" universal, que forma parte de la doctrina de los Maestros Ascendidos. Esa visión esencialista sostiene que existe una chispa que debe desplegarse, una mónada o núcleo divino que existiría latente en todos los seres y que debería

desarrollarse. El concepto se contradice abiertamente con el Dhamma, en el que no hay ningún “principio interno” que deba ser desarrollado.

La comprensión del Dhamma se enlaza con el surgimiento dependiente, que indica que todo lo que existe lo hace dependiendo de causas y condiciones. Nada surge por sí solo y, por tanto, la teosofía no tiene fundamento para decir que el Dhamma habla de un principio espiritual independiente y permanente. En el Dhamma, la existencia es un flujo, un entramado dinámico sin centro. El Buddha no enseñó a encontrar lo eterno dentro del flujo, sino a comprender que nada en el flujo es eterno, que todo en el flujo es impermanente, insatisfactorio y carente de esencia. Hablar de un “principio búddhico” como algo eterno, independiente o real, es introducir un postulado metafísico, que en el mejor de los casos está tomado -y desviado- del hinduísmo, algo que para el Dhamma no tiene significado.

Asimismo, la iluminación no es la expresión de algo latente en el yo, porque no hay un yo. La iluminación no es la manifestación progresiva de una esencia preexistente. No es el florecimiento de un Yo Superior, esencia hipotética que la teosofía quiso hacer pasar como concepto del Buddha.

Al contrario, el Dhamma conduce a la comprensión de que nada puede ser considerado como un yo. La realización consiste en soltar las ilusiones que alimentan la identificación. La sabiduría no revela un espíritu dormido, sino la ausencia de espíritu en todo fenómeno condicionado. La afirmación de que el Dhamma apunta a descubrir una esencia interior sagrada, no es enseñanza del Buddha: Es una sustitución doctrinal deliberada, representa precisamente aquello que el Buddha señaló como una forma de tergiversación: Presentar como suyas, ideas que jamás enseñó.

El intento de combinar las diversas tradiciones del Dhamma como hizo Olcott, no sólo constituye una reinterpretación ajena al canon, sino que también va en contra del consejo explícito del Buddha de preservar el Dhamma “puro y bien explicado”. La pureza no se refiere a una rigidez sectaria, sino a la claridad y precisión con la que deben mantenerse los principios que conducen a la cesación del sufrimiento.

Tal síntesis con respecto al Dhamma es un intento ajeno. A lo largo de las enseñanzas del Buddha, no se encuentra ningún llamado a una unificación de interpretaciones diversas. El Dhamma no fue concebido como una amalgama de corrientes, ni como una plataforma sincrética, sino como un camino hacia la cesación del sufrimiento. La propuesta de “unificar” distintos caminos dentro del Dhamma que aparecieron por claras razones históricas, es un intento de síntesis ahistórica, de ficción, como intenta la teosofía, porque

carece de fundamento en las palabras del Buddha. La fidelidad al Dhamma no es una cuestión de forma, sino de dirección.

¿Conversos al Dhamma?

La llamada conversión de Helena Blavatsky y Henry Olcott al Dhamma en 1880 indica, por sus hechos posteriores, que fue un acto performático. Aunque históricamente significativa, su conversión careció del sentido que implica el saraṇa, el verdadero refugio. En la tradición, tomar refugio en el Buddha, el Dhamma y la Saṅgha no es un acto simbólico, político o social, sino un compromiso que nace de la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades. Implica aceptar al Buddha como maestro supremo, seguir el Dhamma como el camino hacia la liberación y reconocer a la Saṅgha, la comunidad de quienes han alcanzado grados de realización, como guía auténtica.

En contraste, por su propia historia, se puede comprobar que ni Blavatsky, ni Olcott, ni los teósofos que les siguieron, fueron practicantes del Noble Óctuple Sendero. Su vínculo con el Dhamma no fue vivencial, porque el refugio no es compatible con las ideas esotéricas de “Jerarquías Invisibles”, “Adeptos Ocultos”, “Avataras”, “Yo Superior”o cualquier sistema no reconocido por la tradición viviente del Dhamma.

Es dable interpretar que para Blavatsky y Olcott, como para sus continuadores, que declararon también aceptar las enseñanzas del Buddha, su verdadero refugio en realidad eran los Adeptos Ocultos: Las figuras de Morya, Koot Hoomi, Djwal Khul, Hilarion, Serapis Bey y el conde de Saint Germain. Poco importa, a efectos prácticos, si estos supuestos mahatmas existieron o no; lo que importa es que, para los teósofos, aquellos eran los herederos del “verdadero budismo esotérico”, como llamaron a lo que, afirmaron, se oculta tras el velo de las formas conocidas.

En vez de seguir el camino propuesto por el Buddha, como debieron hacer luego de su conversión, lo tomaron como un recurso para legitimar su propia cosmovisión, a su decir revelada por los Maestros Ascendidos. Con este mecanismo, la teosofía se otorgó a sí misma una posición de intérprete privilegiada y Olcott se abrogó el derecho de decidir cuáles prácticas del Dhamma eran “supersticiones”. Para sustentar esa autoridad le fue necesario referirse a jerarquías de existencia no verificable, así como subrogar a ello la figura del Buddha.

Todo lo que Blavatsky y Olcott hicieron por el Dhamma fue bajo la premisa de que las enseñanzas del Buddha eran la manifestación superficial de una Jerarquía Oculta, que los teósofos decían representar.

El objetivo real

La clave queda al descubierto hacia el final del texto de Olcott, cuando afirma que la plataforma de principios que propone para el Dhamma podría aplicarse, con ligeros ajustes, al hinduismo. Esta declaración revela que todo el esfuerzo está alineado con el citado objetivo central de la Sociedad Teosófica, la síntesis de las religiones. Lo que se presenta como un gesto de unidad doctrinal es, en los hechos, un intento de subsumir las tradiciones orientales al marco doctrinario de Helena Blavatsky, y probablemente en lo político, a una oposición al imperio británico.

En cuando a lo interreligioso, a primera vista su labor podría parecer solidaridad en lo general con lo espiritual y compromiso con el Dhamma en lo particular. Olcott defendía públicamente el carácter racional de las enseñanzas del Buddha y animaba a los pueblos del Dhamma a recuperar su identidad; sin embargo, esa conciliación se acompañaba de la intención, y se le puede llamar así porque se fue revelando gradualmente, de integrar al Dhamma en un sistema que amalgama al hinduismo reformado, al pitagorismo, al neoplatonisno, al gnosticismo, a la cábala y al ocultismo europeo, sin correspondencia con las enseñanzas del Buddha.

El proyecto de un “mundo budista unido” no responde al Dhamma, sino a la visión blavatskiana de religión universal, donde el Buddha se subordina a los Adeptos, que la teosofía tiene como figuras poseedoras de las verdades del universo. El Buddha, en ese contexto, forma parte de una “cadena de Maestros de Sabiduría”, que incluiría a Hermes Trismegisto, Krishna y Zoroastro, a lo que se llega luego de grandes pruebas, hermandad a la que el Buddha pertenece hoy, afirman.

El Parlamento Mundial de las Religiones de 1893

La historia del acercamiento del Dhamma a Occidente tiene otro parteaguas. En 1893, en la Exposición Universal de Chicago se celebró el Parlamento Mundial de las Religiones, el primer encuentro interreligioso de escala global. Fue también la primera vez que maestros del Dhamma hablaron ante un público masivo en Occidente. La Sociedad Teosófica desempeñó un papel clave para que representantes de religiones asiáticas fueran invitados.

Entre ellos se encontraba Anagarika Dharmapala, joven laico srilanquese que representó a Theravāda. Su dominio del inglés y su formación le permitieron conectar con el público estadounidense. Su discurso, claro y accesible, tuvo un impacto notable. Impresionado, poco después el editor Paul Carus publicó *El Evangelio del Buddha*, best-seller que difundió ampliamente las enseñanzas en Estados Unidos.

Tras el Parlamento, Dharmapala fue invitado a recorrer el país. Pronto se distanció de la Sociedad Teosófica al constatar que sus interpretaciones mezclaban el Dhamma con conceptos esotéricos incompatibles. A partir de entonces, su labor se centró en el renacimiento del Dhamma en India, en la restauración de Bodhgayā y en la fundación de la Sociedad Maha Bodhi.

¿Por qué se aceptó al inicio?

El proyecto teosófico fue aceptado con relativa facilidad por importantes sectores del Dhamma asiático en tiempos coloniales, pero no por el esoterismo. La aparente defensa del Dhamma que hacían los líderes teosóficos, su rechazo al cristianismo misionero y su esfuerzo por organizar una plataforma entre las escuelas, le ganaron respeto y colaboración.

Al mismo tiempo, muchos líderes asiáticos del Dhamma no identificaron el trasfondo por una confluencia de factores históricos, culturales y estratégicos. En primer lugar, el entorno ofrecía a Olcott una ventaja. Se presentaba como un occidental que defendía al Dhamma. Esto le ganó aliados en Sri Lanka, Birmania y Japón, donde su apoyo político, mediático y financiero fue valorado como una ayuda concreta ante la presión colonial.

En segundo lugar, las barreras lingüísticas y culturales dificultaban una comprensión real de las afirmaciones de Helena Blavatsky. Sus ideas circulaban en inglés, con códigos conceptuales ajenos a las tradiciones de Dhamma. El énfasis en Asia estaba más en la cooperación práctica, como la apertura de escuelas e imprentas. A esto se sumó a la buena fe de monjes y líderes, quienes, fieles a mettā y al paradigma de la confianza recíproca, no sospechaban que su interlocutor operaba bajo una mentalidad doble, la de una cara pública de defensor del Dhamma, y un programa interno de reinterpretación esotérica.

Muchos practicantes asiáticos, movidos por un deseo legítimo de preservar su tradición, terminaron colaborando con un proyecto del que, no obstante, en el mediano plazo, comprendieron que aunque invocaba el nombre del Buddha, no hablaba realmente su lengua y por ello se apartaron del esoterismo.

De la teosofía a la llegada de monjes a California

En un sentido positivo, sin relación con el esoterismo, a finales del siglo XIX ya existían templos fundados por inmigrantes chinos y japoneses en la costa oeste de Estados Unidos. El interés despertado por el Parlamento abrió la puerta a invitaciones a otros maestros asiáticos. En 1905, Soyen Shaku, monje japonés, fue invitado a San Francisco. Durante nueve meses instruyó en meditación a un pequeño grupo.

Su legado fue continuado por discípulos como Nyogen Senzaki, quien fundó círculos Zen en Los Ángeles. Más tarde llegarían otros referentes, como Shunryu Suzuki, con Zen Soto; Hsüan Hua, desde la tradición Chan, china. Para mediados del siglo XX, California era un centro vital y hoy posee una importancia renombrada.

Movimientos como la Generación Beat y la contracultura hippie se acercaron al Dhamma, y figuras como Jack Kerouac o D.T. Suzuki contribuyeron a su divulgación.

El impacto de la influencia esoterista

La herencia de la Sociedad Teosófica en la recepción occidental del Dhamma es ambivalente. Por un lado, facilitó su difusión y lo presentó como una opción espiritual válida para el público general. Por otro lado, lo reinterpretó desde un marco ajeno.

Existen ideas hoy comunes asociados con el Dhamma, que en realidad provienen de Blavatsky, entre ellos: “El karma es justicia cósmica; el budismo es racional, científico y sin religión; el Nirvāṇa es la fusión con la Consciencia Cósmica; el Buddha nos está esperando a todos, él no pasará al Nirvāṇa sino hasta que cruce la última alma; el desapego es el sacrificio de renunciar a todo y que no te importe nadie; la reencarnación es una oportunidad para aprender hasta ascender; la iluminación es despertar el Yo Superior; las almas eligen dónde nacer y su misión de vida; los mantras son magia sagrada de ciencia de vibraciones energéticas, que despiertan al ser interior y conectan con los planos superiores”.

La crítica de José Vasconcelos

El escritor mexicano José Vasconcelos, conocido como “El maestro de la juventud de América” señaló, a principios del siglo XX, que había falta de rigor en las aproximaciones de Helena Blavatsky: “El Buda que nos trajo la teosofía sería irreconocible para casi cualquier practicante de Vietnam, Japón o Tailandia.”

José Vasconcelos abordó el Dhamma de manera crítica, especialmente en su obra *Estudios indostánicos* (1920) en la que, a diferencia de muchos de sus contemporáneos, se alejó de las afirmaciones esoteristas de moda y estudió traducciones académicas de Theravāda y de Mayāhāna. Con ello, Vasconcelos valoró al Dhamma de forma pionera en México y en el continente americano, además que realizó un análisis reflexivo con respecto a la teosofía, a la que calificó de falsedad en lo general y de falsaria hacia las enseñanzas del Buddha.

Las cadenas

Helena Blavatsky construyó una cronología paralela a la del Buddha histórico. Según su relato, el Buddha fue iniciado por Udra Ramaputra “en los Misterios” y añade que a los 80 años, el Buddha fue considerado muerto para el mundo, pero que en realidad vivió hasta los 100 años y pasó sus últimos 20 en secreto, realizando trabajos para los Adeptos.

Helena Blavatsky dice que esta información viene de documentos en poder de lamas tibetanos, que tienen el registro sobre la vida del Buddha hasta sus 100 años, divididos en una parte pública y en otra secreta. Eso significa que, 22 siglos después, aparece una realidad sobre el Buddha que no conoció Ānanda, ni los discípulos que acompañaron desde el inicio de su magisterio. No la contiene el Canon pāli. No la transmitió Mahāyāna. El conocimiento auténtico fue retenido por sabios, llamados así por todos, aunque nadie haya logrado determinar su sabiduría, excepto una sola persona que además nunca habló de ellos; sabios inubicables excepto que están en el Tíbet, poseedores de documentos de los que nadie merece explicación, porque no revelan el contenido de dichos documentos, excepto para hacer más oscura la noche, y aceptar tal versión depende de creerlo “porque dicen que…”, exactamente algo contra lo que el Buddha advierte en el Kesamutti Sutta (AN 3.65).

Ese tipo de aseveraciones podría ser inofensivo si se presentara como ficción religiosa. Pero su importancia radica en que hoy forman parte de la visión distorsionada que muchas personas tienen sobre el Dhamma. Circulan en libros, talleres y discursos donde el Buddha es presentado como una entidad energética, como un Ascendido, como un maestro de planos superiores o como un Avatara universal, difuminando completamente el sentido liberador y no esencialista de su enseñanza.

En carta atribuida a Koot Hoomi se afirma que el Buddha alcanzó un nivel de evolución espiritual correspondiente a la teosófica sexta raza raíz de la humanidad, a pesar de él haber aparecido en la quinta, la actual. Por tanto, su ciclo de reencarnaciones habría quedado interrumpido, pero temporalmente, no concluido. Cuando la humanidad transite hacia la séptima raza, continúa la teosofía, el Buddha regresará para ayudar a acelerar la evolución, no más. Mientras tanto, permanece en un estado intermedio, parecido al de un Bodhisattva.

La afirmación anterior es crucial para la teosofía, porque ésta necesita distorsionar las enseñanzas del Buddha una vez que buscó incorporarlas a la planteada síntesis de las religiones y a sus postulados sobre el Yo. Aceptar que el Buddha alcanzó el nibbāna definitivamente, significa que el sistema teosófico de yos, cadenas planetarias, constitución septenaria, razas raíz y el

conjunto de la Doctrina Secreta, es falso, ya que ésta se asienta sobre la base de una evolución espiritual que toma miles de millones de años, que cuando mucho, sólo se puede acelerar.

De acuerdo con lo que afirman, el ciclo de la humanidad se cerrará hasta dentro de por lo menos 110 millones de años, y no para concluir, sino para iniciar un nuevo ciclo en otra cadena planetaria, donde se reencarnará por otros 4,320 millones de años, al término de la cual, lo más probable es que inicie otro ciclo de iguales dimensiones. Para la teosofía no existe la liberación enseñada por el Buddha, aunque Blavatsky y Olcott hayan hecho una toma de refugio. Para ellos, sólo es posible la evolución dentro de un sistema que sus mismos Maestros de Sabiduría son incapaces de trascender. Para la teosofía, nadie puede liberarse de dukkha.

El ajetreo iniciático

Dado que la información antecedente habla por sí misma y aunque muchas personas que la creen, podrían reflexionarla en lo que concierne al Dhamma, se puede atender al subtexto, esto es, al contenido bajo el significado literal de las palabras.

El lector atento podrá notar lo que se sugiere en ciertas expresiones del lenguaje esoterista aplicado al Dhamma y por eso las abordamos; frases como “resolviendo situaciones de la Logia de Maestros; grandes pruebas; documentos secretos en poder de; guías de la humanidad; el Adeptado; los Maestros de Sabiduría; el budismo esotérico”. Todas esas fórmulas componen un léxico característico, impregnado de una atmósfera de solemnidad y misterio, donde se ha pretendido incluir al Dhamma, sin ninguna relación conceptual, ni vivencial.

A primera vista, esas imágenes podrían parecer inofensivas o motivadoras de curiosidad. Pero aplicadas al Buddha y a su enseñanza, lo que generan es una neblina que desfigura, porque el Dhamma no es un sistema de símbolos que requieran decodificación por parte de iniciados, ni secretos que se revelen sólo a quienes superen pruebas o pertenezcan a una élite. El Dhamma es una enseñanza que se ofrece con apertura y que cada quien puede verificar en su experiencia. Por ello, atribuir al Buddha una misión secreta posterior a su deceso, poderes cósmicos o una función en jerarquías espirituales ocultas, no solo resulta innecesario, sino que es una negación de su mensaje. El Buddha no vino a consolidar estructuras de poder espiritual, sino a desmantelarlas desde la raíz.

Las situaciones descritas en los llamados caminos iniciáticos esotéricos, cuyo vínculo con el Dhamma se ha intentado construir artificiosamente, emanan lo que podría llamarse un ajetreo iniciático: Una dinámica incesante en niveles

ocultos de acceso espiritual, pruebas, misiones invisibles y jerarquías secretas. Son evocaciones imprecisas de un accionar crucial e intenso, cargadas de una autoridad simbólica que pretende infundir reverencia. Helena Blavatsky fue indudablemente hábil en ello. Su estilo afirmativo, de proporciones cósmicas, crea imágenes que parecen sostenerse solas, pero la grandilocuencia no es un argumento. Sus afirmaciones, por sugestivas que sean, nunca aterrizan en lo concreto, ni presentan ningún contenido verificable.

La frase “el Buddha resolviendo temas de la Cofradía de los Maestros Ascendidos” contiene una carga de solemnidad gratuita. Como si bastara con evocar la “Jerarquía” o el “Adeptado Oculto” y que la imagen de estar ocupados en algo grave, no importa en qué, pero grave, justificara cualquier afirmación posterior. Mas, cabe preguntarse sobre los Adeptos, con respecto a los cuales dicen que el Buddha realizó algo semejante a una gestión: ¿Cuáles asuntos tratan los Adeptos regularmente? ¿Con quiénes? ¿Mediante qué medios? ¿Qué resulta de ello? Del mismo modo, se habla de los “importantes trabajos” de la Adepta Ouvaiyar… pero, ¿cuáles han sido? ¿En qué ayudaron a alguien, una sola vez?

Ya pasó mucho tiempo desde que estas afirmaciones fueron novedad, y dieron la impresión de una promesa. Hoy, ¿qué huella se ha comprobado de su accionar? Dados los ciclos inconmensurables de tiempo en que ocurre su accionar, ¿qué estrategia visible han desarrollado los Adeptos para ayudar a la humanidad? Estos cuestionamientos son válidos, necesarios e incluso obligados para responder a dudas razonables, cuando se ha tratado de involucrar en ellos al Buddha y al Dhamma-Vinaya.

El ajetreo iniciático puede resultar sugestivo, pero no forma parte del Dhamma, ni aunque se trate de involucrar al Buddha. En el Aṅguttara Nikāya (AN 3.129), el Buddha enseña que el Dhamma es visible aquí y ahora (sanditthiko), inmediato (akāliko), comprobable (ehipassiko), y accesible a través de la experiencia directa (paccattaṃ veditabbo). No deja espacio para misterios iniciáticos, ni para caminos ocultos. La enseñanza del Buddha no es mistérica, sino que es directa y comprensible.

Relacionar al Buddha con los Maestros Transhimaláyicos de Helena Blavatsky carece de sentido. Son figuras sin presencia histórica. No hay ningún rastro de ellos fuera de los círculos que los mencionaron hace 150 años, ni durante este tiempo han aportado una enseñanza que enriquezca la comprensión del sufrimiento y su cesación, lo que debería haber sucedido de haber sido real la conversión de Blavatsky y Olcott, pues su acto implica que los Adeptos Ocultos se convirtieron primero, ya que los líderes teosóficos seguían sus criterios. Entonces habría venido el reconocimiento de la inexistencia del teosófico Yo

Superior, de su sistema septenario y de la idea de que una identidad perenne reencarna no sólo durante millones de millones de años, sino sin final.

De haber tomado realmente refugio, luego entonces la teosofía se invalidó a sí misma. De seguir realmente las enseñanzas del Buddha, la acción teosófica habría sido dar un paso al lado de su camino de reencarnaciones y reconocer la desproporción entre tiempo y sentido de ese tiempo; es decir, no tendría sentido reencarnar durante kalpas y manvántaras, pasando por sueños de Brahma, para lograr una perfección que no está clara, en un final que no se especifica, para un objetivo que no se sabe. Lo único que significa el postulado teosófico es que nadie, nunca, puede abandonar el saṃsāra, sino que todos, incluidos los Adeptos, viven un laberinto sin final conocido, entre fantasmas de jerarquías y espejismos de saberes.

Esa falta de realidad no ocurre con las enseñanzas del Buddha. El Dhamma nunca plantea frases teosóficas como: “Cuando el discípulo está preparado, no tarda en presentarse el maestro”, porque el Dhamma plantea lo contrario a destinos o encuentros mágicos o procesos imprecisos e inverificables; enseña lo contrario.

Frases de magias ambiguas conducen a la irrealidad, operan como disparadores retóricos para sostener la sensación de que se está “en camino”... incluso cuando no hay un camino. Sirven para que muchos se sientan parte de un plan trascendental, aunque permanezcan en el estancamiento. Y si el maestro nunca se presenta, la responsabilidad parece recaer en el discípulo, incapaz de saber qué hacer o qué significa “estar preparado”, porque lo que recibió fue un conocimiento exotérico, es decir, para las masas, sin contenido efectivo, como el que la teosofía afirma que el Buddha impartió a la mayoría de las personas con las que habló. El esoterismo ha pretendido incluir al Buddha en su propio sinsentido, pero nunca se le podrá amalgamar.

Los poderes

Una de las distorsiones más comunes cuando se intenta reinterpretar al Buddha desde lentes esotéricos o sincréticos es proyectar sobre su figura, ideas que él rechazó de forma clara.

Helena Blavatsky presentó al Buddha como encarnación de una “Sabiduría Divina” eterna, cuando en realidad el Buddha se presentó a sí mismo como un ser humano que, a través del esfuerzo personal, alcanzó la liberación. Sobre la esfera de lo que conocemos como divino, el Buddha enseñó que incluso los devas, es decir, los seres celestiales, se encuentran como los humanos, también necesitados de liberación.

Pero la narrativa teosófica fue más allá. Afirmó que al ser esa encarnación (el esoterismo cree en la reencarnación de un yo), el Buddha tenía omnisciencia

permanente, así como poderes extraordinarios. No obstante, en el Cūḷasaccaka Sutta (MN 71), el Buddha rechaza la afirmación de que "sabe todo en todo momento". Aunque tenía conocimientos extraordinarios sobre ciertos fenómenos, nunca se autodefinió como omnisciente. Su sabiduría consistía en ver con claridad lo necesario para la liberación, no en conocer todo lo conocible. Atribuirle una consciencia cósmica es convertirlo en un ser teísta o demiúrgico, algo ajeno a su propia presentación.

De igual forma, el Buddha fue claro en advertir contra la fascinación por los poderes sobrenaturales, como los que la teosofía le atribuye. En el Aṅguttara Nikāya (AN 4.77), establece que no se debe medir la realización espiritual por la posesión de habilidades como leer la mente, levitar o realizar prodigios, sino por la conducta ética y la sabiduría liberadora. Si bien reconocía que podían surgir ciertos fenómenos en la práctica, insistía en que aferrarse a ellos o exhibirlos, era obstáculo, no mérito. La enseñanza no gira en torno de lo asombroso, sino de lo liberador.

La épica heroica

No son pruebas lo que sostiene el discurso esotérico con respecto a las enseñanzas del Buddha, sino los disparadores del imaginario que apelan a lo simbólicamente grandioso. Este artificio puede llevar a confundir al Buddha con el funcionario etéreo de una Jerarquía Invisible. Se habla de "memorias traídas desde planos suprasensibles", de "Adeptos que poseen registros más completos que la historia occidental", o se afirma que se conoce lo que el Buddha enseñó "realmente". Todo esto podría parecer risible, si no fuera por las desviaciones que pueden inducir en personas de motivación sincera.

La épica donde el esoterismo pretende insertar al Buddha, presenta al mundo como un escenario de lucha entre el conocimiento profano y el sagrado, entre lo académico y lo iniciático, entre la evolución espiritual y la disolución del alma, entre intelecto e intuición, en un impulso omnisciente a través de los eones. Bajo esa estructura, la historia de la humanidad se escribe desde lo oculto, y solo unos pocos tienen acceso a la verdad velada. Primero, se construye un límite infranqueable que ubica al individuo en una sumisión intelectual frente a un supuesto conocimiento revelado. Segundo, se abre como anzuelo la posibilidad de formar parte de una élite de iniciados, siempre y cuando se acepte sin cuestionamiento la autoridad del sistema y de sus efigies.

Ese discurso no altera frontalmente todas las enseñanzas, incluidas las del hinduismo y las cristianas, pero sí desvía su sentido y las falsea. Con respecto al Buddha, el resultado de la injerencia esoterista fue crear un personaje inconsistente, que al ser construido, se le despoja de su realidad. A cambio, se ofrece la promesa de pertenecer a una cadena de sabiduría ancestral, con

acceso a revelaciones superiores. Es un relato que no se verifica, no se aplica, no transforma. Sólo mantiene a los creyentes en posición de reverencia, eternamente "en preparación" sin llegar nunca a ninguna parte. Y si acaso quiere cobrar realidad, se apoya en descubrimientos arqueológicos interpretados desde un guion preestablecido, que ya no busca entender el pasado, sino sostener la ilusión del relato.

Los colosos de Bamiyán

Un ejemplo elocuente de las desviaciones de la teosofía en el Dhamma se encuentra en cómo reinterpretó hallazgos arqueológicos significativos, para incorporarlos a su cosmología. *Lucifer* publicó en 1889 artículos que abordaban, desde esta perspectiva, las esculturas monumentales de Bamiyán, en el actual Afganistán.

Talladas directamente en la roca durante los siglos VI y VII d.C., en pleno cruce de la ruta de la seda y en el contexto del reino de Gandhāra, las estatuas representaban las efigies más grandes del Buddha que se hayan creado en tiempos antiguos, con alturas de 55 y 38 metros, símbolos de una fusión entre arte helenístico y espiritualidad del Dhamma. Trágicamente, ambas esculturas fueron destruidas por los talibanes en marzo de 2001, acto que conmovió al mundo.

En enero de 2008, nuevas excavaciones en Bamiyán revelaron un hallazgo notable: Las primeras pinturas al óleo conocidas, creadas hace más de mil años. Este descubrimiento borró la creencia de que dicha técnica artística nació en Europa durante el Renacimiento, y situó en Asia Central una innovación pictórica con más de mil representaciones del Buddha. La riqueza histórica y comprobada del sitio, es, por tanto, innegable.

Blavatsky reinterpretó las esculturas desde su cosmovisión esotérica, afirmando que no eran producto de la civilización gandhārica, sino vestigios de civilizaciones antediluvianas. Según su narrativa, las estatuas no representaban al Buddha histórico, sino a las primeras "razas raíz" que, de acuerdo con su doctrina, habrían precedido a la humanidad actual.

Blavatsky aseguró que originalmente no eran dos, sino cuatro estatuas colosales. La de 55 metros habría representado a los seres de la primera raza terrestre, Chhāyās o sombras etéreas, mientras que la de 38 metros correspondería a una humanidad cuasi-material que habría vivido en Lemuria. Las otras dos, más pequeñas, simbolizarían a las razas hiperbórea y atlante, reflejando un supuesto "descenso vibratorio" hacia la materialidad física y la estatura humana contemporánea.

La forma que hoy reconocemos en las esculturas, según Blavatsky, habría sido el resultado de remodelaciones efectuadas por artistas del Dhamma. Las

figuras habrían sido esculpidas no hace mil quinientos años, como atestiguan la arqueología y las fuentes documentales, sino hace diez mil años, por iniciados de la Atlántida, como parte de una pedagogía para futuras generaciones humanas. Estas afirmaciones se encuentran a pocas páginas de distancia del texto de Olcott, *Un mundo budista unido*.

Los "hechiceros Dugpas"

Que para la teosofía, las estatuas de Bamiyán hayan sido usurpadas a los atlantes puede sonar a anécdota pintoresca; sin embargo, es una entrada a otro problema grave: La tergiversación del Dhamma tibetano por parte de Helena Blavatsky.

En sus textos, Blavatsky describe a los gelukpas como una escuela fundada por "el gran reformador tibetano Amitâbha, el Dhyâni-Buddha de Gautama Zâkyamuni". Con esa afirmación introduce una confusión doctrinal significativa. El fundador histórico de la escuela Geluk fue Tsongkhapa, reformador tibetano del siglo XIV. En cambio, Amitābha es una figura del Mahāyāna, y no el reformador histórico de ninguna escuela. Blavatsky proyecta una óptica de elementos gnósticos, que desvincula las enseñanzas tibetanas de sus raíces.

Más adelante, Blavatsky presenta a los dugpas, escuelas tibetanas asociadas a los llamados "casquetes rojos", como exponentes de un "budismo horriblemente adulterado" por influencias bön. Afirma que, tras la aparición de los gelukpas, los dugpas fueron relegados y se entregaron a la "degeneración". Define el término dugpa como sinónimo de "hechicero, adepto de la magia negra y asociado a toda cosa vil", y acusa a los orientalistas de haber confundido este grupo con el "budismo purificado" de los geluk. Incluso llega a decir que todos los dugpas practican "la peor forma de magia negra".

Este discurso proyecta un prejuicio grave sobre el Dhamma tibetano. Aunque Blavatsky se adjudica el rol de defensora de un "budismo auténtico", sus afirmaciones evidencian errores históricos de gran magnitud y juicios maniqueos que reducen tradiciones milenarias a caricaturas demonológicas medievales.

Las escuelas nyingma y kagyu, que utilizan gorros rojos, poseen linajes auténticos de transmisión, prácticas meditativas avanzadas, y una ética enraizada en la compasión y la sabiduría enseñadas por el Buddha. La afirmación de que el Dhamma tibetano estaba "deteriorado" antes de Tsongkhapa es simplemente falsa. Las tradiciones habían desarrollado sistemas de estudio, contemplación y transmisión. La escuela nyingma, por ejemplo, preserva algunas de las enseñanzas más antiguas del Dhamma tántrico del Himalaya.

Blavatsky también confunde el bön, la religión pre-dhámmica del Tíbet, con las escuelas de "gorros rojos" ignorando que, aunque existieron influencias culturales mutuas, se trata de tradiciones distintas. La señora Blavatsky refleja la típica estrategia del esoterismo occidental decimonónico, que consiste en exaltar ciertos linajes como portadores de luz, mientras se demoniza a otros como "hermanos de la sombra". Este esquema moralizante simple, es impropio del enfoque del Dhamma-Vinaya.

Lo mismo puede observarse en la afirmación de Olcott, cuando declara que "el culto a dioses, demonios, árboles, etc., fue condenado por Buddha". Con ello descalifica, al igual que los misioneros cristianos poco informados, estigmatizando los rituales y prácticas de veneración de muchas escuelas asiáticas, que incluyen ofrendas a seres guardianes (bhūta). Olcott asume una autoridad interpretativa sin tener la preparación, y se presenta como reformador desde una postura arrogante.

Se revela el patrón de que aunque Olcott y Blavatsky afirmaban defender al Dhamma, en realidad asumieron una actitud paternalista hacia las tradiciones asiáticas. Consideraban que los practicantes del Dhamma necesitaban ser "educados" en sus propias tradiciones. Lo irónico es que, mientras criticaban prácticas por "supersticiosas", promovían a la vez conceptos como las larvas astrales. Lo más importante es que se abrió el camino a una tendencia a desechar aspectos centrales como el kamma, el renacimiento o el nibbāna, por considerarlos "accesorios culturales".

Estas tendencias dan lugar a lo que se ha llamado "budismo modernista" cuyo origen puede rastrearse hasta las ideas de Olcott. Esta forma privilegia los elementos racionales y filosóficos, minimizando o descartando la devoción. Bajo esta perspectiva, el Dhamma es "una filosofía práctica, no una religión". La línea de querer que todo sea un asunto de opinión, llega a justificar la postura de que "es muy difícil aplicar las enseñanzas y una vida simple basta". La creencia en el derecho a la descalificación lleva incluso a afirmar que el Dhamma y Asia son premodernos y necesitan ser "actualizados".

Son lecturas que persisten fuera de Oriente, y es precisamente por eso que muchos practicantes asiáticos miran con recelo las formas occidentales de acercamiento al Dhamma, considerándolas fuentes de ignorancia y de riesgo para la preservación de su riqueza.

La distorsión teosófica de Vajrayāna

Uno de los gestos más perjudiciales en la obra de Helena Blavatsky fue su tendencia a reapropiarse de Vajrayāna. Aunque es difícil no considerar sus actos como un ejercicio de mala fe, cabe la posibilidad de que, desde su desconocimiento del Dhamma, la señora Blavatsky haya creído encontrar en ciertas nociones de iniciación y secreto de Vajrayāna, una confirmación de sus

ideas sobre jerarquía, poder y conocimiento oculto, características del esoterismo, como reflejo de dinámicas de la sociedad occidental.

La teosofía distorsiona las enseñanzas de Vajrayāna para reforzar su concepto de elitismo espiritual. En el marco del esoterismo teosófico, el secreto otorga poder, y este poder es reservado a los iniciados más avanzados o dignos. Esta visión, heredera de estructuras jerárquicas y exclusivistas del colonialismo, no corresponde al corazón del Dhamma, sino a una lógica ajena, más cercana a las sociedades iniciáticas europeas que a las comunidades de práctica del Dhamma.

En Vajrayāna, el término "secreto" no alude a exclusividad, sino a cuidado. Se considera secreto aquello que debe transmitirse en contextos adecuados, no para ocultar saberes, sino para evitar su distorsión. La práctica tántrica requiere una preparación ética, meditativa y doctrinal que asegura que la enseñanza sea comprendida en su sentido y no aplicada de forma errónea. El secreto protege al practicante; no lo separa de otros, ni lo eleva jerárquicamente.

Las prácticas tántricas de Vajrayāna están fundamentadas en votos éticos (samaya), en la compasión universal (mahākaruṇā) y en la experiencia directa de la vacuidad (śūnyatā). No tienen relación con la noción de poder oculto; sin embargo, uno de los efectos más persistentes de la obra de Blavatsky ha sido convertir el tantra en sinónimo de magia, secretos arcanos, poderes místicos o incluso prácticas sexuales exóticas. Esto ha contribuido a empañar la comprensión pública de una de las formas más complejas y rigurosas del Dhamma.

Una de las alteraciones más notorias es la interpretación literal de los símbolos de unión sexual que aparecen en algunos textos tántricos. En Vajrayāna, representan la unión de la sabiduría (lo femenino) y el método compasivo (lo masculino), no con prácticas físicas o rituales ocultistas. Blavatsky los traduce como signos de iniciaciones ocultas y de verdades sólo accesibles a unos pocos, cuando no "hechicería". Esta interpretación despoja a los símbolos de su significado, y los convierte en caricaturas de un imaginario mágico que nada tiene que ver con las enseñanzas del Buddha.

Además, Blavatsky confundió y fusionó arbitrariamente el tantra tibetano con el tantra hindú. Esta mixtura dio lugar a una imagen unificada y ficticia de "tantra oriental" imposible de reconocer por los practicantes reales de una u otra corriente, ya que tienen fundamentos, prácticas y fines distintos, incompatibles en muchos puntos.

Otra distorsión notable fue su insistencia en que ciertos conocimientos arcanos le fueron transmitidos por "lamas del Tíbet", quienes le habrían permitido acceder a *Las Estancias de Dzyan*, supuestamente el texto más

antiguo de la humanidad y piedra angular de la teosofía. Los contenidos de ese libro, y la manera en que los vinculó con el Dhamma, no tienen correspondencia con ningún texto de Vajrayāna ni con ningún linaje. En lugar de transmitir Vajrayāna como una disciplina vivencial y gradual, lo presentó como un conjunto de fórmulas esotéricas prehistóricas, reservadas, de nuevo, a una élite.

Esa visión responde no al modelo del Dhamma, sino al modelo del esoterismo europeo, que es piramidal, oculto, simbólicamente cargado y autojustificado. El Dhamma, por el contrario, se transmite con claridad, sin doble fondo, sin distinción entre clases de personas, y siempre con la intención de conducir al fin del sufrimiento. En este sentido, la reinterpretación teosófica no sólo es doctrinalmente falsa si se trata de presentar como Dhamma, sino que es una traición al propósito de la enseñanza del Buddha.

Los selectos y la masa

Quizá la tergiversación más grave por su alcance y efecto, sea la afirmación de Helena Blavatsky de que el Buddha enseñó en dos niveles: Uno exotérico, público y accesible a todos, y otro esotérico, oculto y reservado a iniciados, transmitido por los Mahātmās del Himalaya.

Esta idea es totalmente extraña al Dhamma. No tiene respaldo textual, ni evidencia histórica. Afirmar que la ausencia de pruebas se justifica en que “no estamos capacitados para entenderlas”, es la acción poco airosa de quien no tiene más recurso que un malabarismo.

La “enseñanza secreta” es desvío doctrinal en la línea de la supuesta “vida secreta” del Buddha. Tales aseveraciones parten de la creencia esoterista de que la verdad está siempre en otra parte, que no es para los indignos y que, en último sentido, nadie puede conocer la realidad. Esta noción contradice la relación abierta, transparente y directa que el Buddha mantuvo con su comunidad durante toda su vida. El Buddha no cultivó una imagen enigmática, ni se rodeó de secretismo iniciático. Por el contrario, compartía sus decisiones y procesos de enseñanza con claridad. Su legado no está envuelto en el misterio, sino que se encuentra claramente preservado por la Saṅgha a través del Vinaya y de los suttas.

Las doctrinas esotéricas modernas, como la teosofía, postulan que todo conocimiento está velado por capas, accesibles solo a través de una iniciación. Este supuesto principio, que divide el saber entre exoterismo para los profanos y esoterismo para los iniciados, ha servido históricamente para legitimar estructuras piramidales de poder en contextos que se proclaman espirituales.

En la teosofía, esta estructura reproduce el clasismo y el etnocentrismo propios del siglo XIX, que permeó su acercamiento al Dhamma. Helena Blavatsky, criada en la aristocracia zarista, proyectó sobre Oriente una visión jerarquizada y romántica, que lo idealizaba y también lo subordinaba a su propia tradición europea. Olcott, estadounidense, provenía de una cultura marcada por el expansionismo y el racismo científico. Su participación en la Sociedad Teosófica perpetuó una visión donde Oriente debía ser traducida y filtrada y aprobada por el "iniciado blanco".

De esta forma, la teosofía, aunque proclama ser una doctrina universal y atemporal, no escapa a sus condicionamientos históricos, porque normaliza la noción de que el saber no debe estar disponible para todos, justifica jerarquías mediante la idea de progreso espiritual reservado, y presenta a sus fundadores y transmisores como canales de un saber incuestionable. La teosofía, que no es atemporal, reproduce los sesgos temporarios de sus creadores, y abre la puerta para legitimar todo sesgo de sus seguidores como "sabiduría".

Frente a esto, el pensamiento crítico del Dhamma ofrece un camino diferente, uno en que el conocimiento es liberador, no excluyente; en que no hay conocimiento secreto reservado a una casta, sino enseñanzas disponibles para todos los que tengan oído atento y corazón despierto.

En el Dhanna-Vinaya no existe una "doctrina secreta". El Buddha dejó claro en numerosas ocasiones que no había cerrado el puño como lo haría un maestro que se guarda algo. Todo lo que debía ser conocido para la liberación fue compartido de manera abierta. En el Mahāparinibbāna Sutta (DN 16), el Buddha insiste en que su enseñanza es completa y no requiere añadidos, velos ni intermediarios. En el Gaṇakamoggallāna Sutta (MN 107), el Buddha vuelve a subrayar que su enseñanza es abierta y gradual; no hace alusión a iniciados en el sentido ocultista. Enseña primero la virtud, luego la concentración, después la sabiduría. No existen doctrinas que sólo ciertos individuos pueden conocer.

Decir: "El Buddha dio una enseñanza oculta", es una frase enigmática que se vuelve irresistible para muchos. En la aspiración de entender al universo, se lanzan en pos de una llave cuyo sentido parece justificar aspiraciones y la aplicación de capacidades legítimas. Pero, más allá de su atractivo narrativo, son afirmaciones huérfanas de verificación, que desperdician aspiraciones y capacidades porque las lanza en pos de un espejismo; sin embargo, en el Dhamma-Vinaya no hay necesidad de realizar insólitas pruebas para descerrajar claves misteriosas que lleven a caminos sin final.

La cualidad de misterio no es garantía de que contenga algo verdadero. La lógica implícita en la construcción "budismo esotérico" se derrumba ante su propia incoherencia. Un Buddha que habría traicionado su propósito al

reservar la liberación para unos pocos elegidos, mintiendo al resto deliberadamente, porque no estaban preparados. Nada de eso tiene lugar en el Dhamma.

Las enseñanzas del Buddha fueron para todos, después preservadas mediante la tradición oral, más tarde en forma escrita, siempre para ser expuestas públicamente y nunca con una esencia ocultista o elitista. El Dhamma y el Vinaya han estado, desde su origen, disponibles para quien tenga la disposición de escuchar, practicar y comprender; es tan abierto que incluso ha estado disponible para aquellos que lo han intentado falsear.

Afirmar que el Buddha tenía una enseñanza secreta, y una de las pruebas termina por ser que no habló de ella en ningún momento, es tan insostenible como decir que Martin Heidegger enseñó el arte de doblar cucharas, porque no dejó testimonio escrito de lo contrario. Bastaría, en esa lógica, con que alguien "tuviera una visión" para convertirlo en hecho. Pero la ausencia de evidencia no prueba ocultamiento. Generalmente, la ausencia de evidencia prueba que no hay suceso. Afirmar lo contrario es convertir el silencio en revelación. Eso no es interpretación, sino fantasía.

El Buddha no estableció jerarquías místicas, no ocultó su saber tras pruebas o códigos, no sometió a nadie a ritos de acceso. Enseñó a brahmanes y parias por igual, sin distinción, sin secreto y sin necesidad de intermediarios con "poderes especiales".

El omnipotente "maestro"

Una de las consecuencias más nocivas de la propuesta de Helena Blavatsky es que genera una desigualdad estructural. Los supuestos sabios administran los destinos de los demás, amparados en un privilegio espiritual auto-atribuido, mientras los aspirantes quedan relegados a una subordinación que se justifica por su "ignorancia". En ese marco, el saber se convierte en una forma de control. Y la obediencia, en una condición permanente.

El peligro de esta concepción radica en que abre las puertas a formas de dominación personal. La estructura conceptual blavatskiana de contaminar al Dhamma con esoterismo, contenía el germen de múltiples grupos posteriores, que hoy proliferan aunque la misma Sociedad Teosófica ya no cuente con la influencia que tuvo. Es responsabilidad de Blavatsky, Olcott y sus continuadores inmediatos, la creación de la figura del "maestro" que, a diferencia de como es en Oriente, en Occidente se erige en figura absoluta de control, portador exclusivo de verdades superiores que lo colocan por encima del discípulo, que por contraste, se define por su ignorancia. Esta estructura responde no al deseo de dar sabiduría, sino al deseo de poder. Se disfraza de humildad, pero es egocentrismo.

Blavatsky introdujo una figura de autoridad que se aleja radicalmente del modelo propuesto por el Buddha y del Dhamma en general. El maestro, en la visión de Blavatsky, no guía, sino que administra. No orienta, sin0 que dicta. Esto sentó las bases para que muchas personas en estructuras verticales autodenominadas "espirituales" sean vistas como encarnaciones del saber, más allá de su conducta, más allá del sentido real de sus palabras. Esta forma de "maestros o maestras" se encuentra en la base de todo abuso occidental dentro de grupos que invocan naturaleza espiritual.

En el Dhamma, en cambio, el vínculo entre maestro y discípulo no es jerárquico, sino ético. Se recomienda al discípulo *observar al maestro durante largo tiempo antes de confiar.* El vínculo no se basa en obediencia, sino en discernimiento mutuo. El maestro debe encarnar las cualidades del Dhamma; si no lo hace, no merece ser seguido. En el esoterismo, sin embargo, todo cuestionamiento es visto como una expresión del "yo inferior" del discípulo, la que debe ser reprimida. En el Dhamma, por el contrario, la sabiduría no reside en el individuo, sino en la conducta que lo sostiene.

Inequidad de género

El Buddha rechazó el sistema de castas y desafió los prejuicios de su época al no impedir el acceso de las mujeres al monacato, pese a la oposición de muchos de sus contemporáneos. ¿Podría, entonces, ese mismo Buddha haber creado una élite de discípulos a quienes diera una enseñanza verdadera? ¿Daría a quienes confiaban en él, mensajes que no les servirían? ¿El Buddha discriminaría quién podía o no buscar la liberación? No. Esa es precisamente la lógica del sistema esotérico, basado en privilegios de acceso. El Dhamma, por el contrario, es un camino abierto a todos, sin distinción de condición social o género.

En cambio, entre los "Maestros del Transhimalaya" con quienes Helena Blavatsky afirmó haber estado en contacto, no hay una sola mujer. Aunque en su momento se señaló que existían mujeres en los círculos esotéricos, y con el respaldo de Olcott se mencionó a la Adepta nepalesa llamada Ouvaiyar, lo cierto es que en todo el corpus teosófico las mujeres carecen de un papel activo y significativo en la transmisión del supuesto conocimiento oculto. Su participación, cuando aparece, es anecdótica, secundaria o única, y la idea de que los hombres están mejor capacitados para las supuestas pruebas iniciáticas fue sostenida explícitamente por Blavatsky.

En uno de los pocos pasajes donde se refiere a alguna función espiritual destacada, Blavatsky sostiene que una Adepta podría "producir Budas y Cristos, nacidos sin pecado". Pero incluso esa afirmación, lejos de empoderar, reduce la función femenina al rol de matriz.

Este sesgo doctrinal no desmerece las contribuciones de teósofas como Emily Kislingbury, ni de aquellas mujeres que, dentro de los márgenes del movimiento teosófico, participaron en luchas feministas y sociales. Pero es importante distinguir entre los aportes individuales y la estructura doctrinal. Blavatsky dejó claro que en términos espirituales, hay niveles, y que no todos tienen acceso al mismo conocimiento. Esa concepción, que crea jerarquías de acceso, es incompatible con el Dhamma, donde todos los seres sintientes tienen la capacidad de despertar. Jamás se les podría ocultar nada. Un "budismo esotérico" es incompatible con las enseñanzas del Buddha.

La destrucción del edificio teosófico en torno del Dhamma

La distorsión más grave cometida por Helena Blavatsky, y a la vez el punto de colapso del sistema teosófico frente al Dhamma, se centra en afirmar que el Buddha habló de desarrollar un Yo superior.

La teosofía introduce la noción brahmánica de Ātman, completamente ajena al Buddha. Para sostener el modelo es imprescindible buscar neutralizar la enseñanza del no-yo, y anularla sólo puede ser desde la mentira, porque sin la exisrtencia de un yo esencial, todo el edificio teosófico, fundado sobre la evolución hacia el Yo Superior, se derrumba.

Blavatsky sostiene en su *Glosario Teosófico* que se alcanza el estado de Buddha mediante "una completa percepción del verdadero Yo y el aprendizaje de no separarlo de los demás yos." Lo que llama "verdadero Yo" es el principio teosófico del Yo Superior, y sus "demás yos" serían otros supuestos componentes que, según la teosofía, conforman al ser humano. El proceso espiritual consistiría, entonces, en reconocer, integrar y dominar esas entidades internas. Ahora bien, dicha afirmación es una negación del núcleo de la enseñanza, es dibujar a un Buddha promoviendo el blavatskismo.

Decir que la iluminación depende de integrar los "yos" es anclar a los seres en el surgimiento condicionado, por medio de afirmar que el Buddha dijo lo que no pronunció. Es convertir el camino de liberación en un refuerzo del espejismo. Aquello que Blavatsky hizo, imputar una intención dolosa absoluta a los dugpas, acusándolos de haber tergiversado el conocimiento espiritual, es precisamente lo que ella misma realiza, al presentar como enseñanza del Buddha, un concepto teosófico. No se trata de una lectura alternativa, sino de una sustitución que, por su estructura y alcance, no puede entenderse como error interpretativo, sino como una tergiversación consciente de la doctrina.

El estado de Buddha, tal como lo enseñó el Buddha histórico, es lo opuesto a la afirmación de Helena Blavatsky. No consiste en la evolución de un yo, sino en completamente lo contrario, en la comprensión vivencial de que el yo no existe. Donde la teosofía propone jerarquías y una evolución del alma, el Dhamma enseña la vaciedad de la noción de identidad esencial. Hay indicios

para suponer que Blavatsky pretendió revertir lo que el Buddha enseñó, con tal de promover a la Sociedad Teosófica.

Al contrario, en el Brahmajāla Sutta (DN 1), el Buddha clasifica las ideas de un yo eterno, ya sea material, espiritual, condicionado o incondicionado, como especulaciones dañinas que perpetúan el ciclo del sufrimiento.

En el Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59), el Buddha declara que ni el cuerpo, ni las sensaciones, ni la percepción, ni las formaciones mentales, ni la consciencia son yo, ni parte de un yo, ni deben ser asumidas como tales.

En ningún sutta el Buddha habla de una entidad que reencarne, ni de un alma que deba evolucionar. La liberación consiste en dejar de proyectar una identidad donde no la hay.

El error de Blavatsky no ha sido corregido. Muy por el contrario, ha sido reafirmado en el discurso teosófico. En 2015, la Sociedad Teosófica de Estados Unidos seguía defendiendo la idea de que el Buddha enseñó anattā como un método pedagógico para alcanzar el "Paramātman" o Yo Supremo, invocando una supuesta inscripción.

El esoterismo puede defender su cosmogénesis, pero no puede citar al Buddha como autoridad en ello, sin contradecirlo. Tomar su nombre y sus enseñanzas para justificar ideas que él refutó con claridad, es una forma de desfiguración.

Es grave y es el talón de Aquiles de la teosofía con respecto a todo lo que construyó en torno al Dhamma. Olcott pudo ser el diplomático y Blavatsky ser la mitógrafa. Pero como el Buddha enseñó anattā, luego entonces el edificio esotérico sobre el Dhamma se disuelve, tanto en el siglo XIX, como hoy.

Conclusión

Por todo lo anterior, hay espacio para reconocer que las tergiversaciones de la enseñanza no son un peligro meramente teórico. Por ello, el Dhamma nos previene con claridad contra toda forma de sustitución, adorno o desvío, incluso aquellas que puedan formularse con buena intención. El Dhamma no necesita ser completado, porque fue enseñado desde el principio como un camino pleno hacia la liberación.

Podría pensarse que este análisis ha concedido demasiado espacio a las doctrinas esoteristas, pero su influencia sigue generando distorsiones en la comprensión del Dhamma, que no habrían de ser tomadas a desdén. Ocurren y dañan. Por ello, algo debe decirse. No se trata de polemizar por oposición, sino de cumplir con la responsabilidad ética de señalar cuando el nombre del Buddha es invocado para sustentar ideas que contradicen su enseñanza. En una época donde la información circula masivamente, el silencio ante la

falsificación se vuelve cómplice. Aclarar no es combatir, es preservar. Y preservar el Dhamma es también una forma de compasión.

El Buddha no ofreció una filosofía para especular, ni una religión para acomodar a los gustos de cada época. Ofreció un camino de liberación.

Y ese camino no necesita ser actualizado, solo necesita ser entendido.

Como dijo el Buddha:

El Dhamma y el Vinaya serán su guía cuando yo no esté.

Y eso basta.

Bitácora de la primera parte

Continúa este recorrido que invita a la investigación. Si el Dhamma es una vía, que estas líneas no sean más que el gesto de compartir el sendero, recordando que sólo la práctica paciente puede conducir a la liberación que el Buddha explicó, sin pedir que le creamos, sino que veamos por nosotros mismos.

NAVEGANTE DEL MAR LEJANO

No hay océanos sin luz, si se mantiene
el faro del Dhamma-Vinaya.

El caballo noble

El versículo 144 del Dhammapada llama poderosamente mi atención desde la primera vez que lo leí. Cada vez que traigo esas palabras del Buddha a mi memoria adquieren el sentido de un llamado, o de un recordatorio, creándose la sensación de que sus frases son parte de un diálogo tan extenso como mi vida, o tan antiguo como el viento:

> Sé como un noble caballo tocado por el látigo, arde y sé veloz.

Sí, esa forma de ser y de hacer, que no se relaciona con lo que otros saben, sino que se asocia con lo que yo sé…. La invitación del Buddha a la acción con convicción resuena para mí; en mi ánimo y mi mente ondea la imagen el caballo presto, que piafa y cocea en el puesto de salida, anticipando el clamor de la trompeta que abrirá la carrera.

Me he movido en esa idea, en decisiones acertadas y en las que no finalizaron bien; en las que me han dado felicidad y en las que desembocaron en arduos limbos. Pero, ¿qué es la vida, si no acudir como el corcel, al llamado de aquello que reconocemos como valioso? ¿De qué otra manera ir a ello, si no es con íntima convicción y profundo ardor?

Las palabras del Buddha Śākyamuni son viento fresco, entre árboles frondosos que arriban desde los cielos azules, con sonrisa serena, y te enseñan, desde el fondo del tiempo, hace miles de años tan cercanos como hoy, que lo que cuenta es arder y ser veloz.

No fue coincidencia, porque nada lo fue en su trayecto y palabras, que las frases postreras del Buddha en este mundo fueran la recomendación crucial a todo el que siguiera sus enseñanzas. Hizo el énfasis final en lo que consideró esencial, sin promesas, sino exhortando a siempre recordar que el conocimiento solo, no libera, sino que libera la práctica. Exhortó a ser diligentes.

Ser diligentes significa no ser vistos por nadie más que por el ojo de la propia consciencia. La constancia silenciosa del afán. Es el que arde bajo la lluvia. Ser esforzados significa mirarse sin mentirse.

Es mejor el golpe real, que la caricia del espejismo; es mejor no actuar por vergüenza moral, que conducirse por placer; es mejor renunciar a los amados errores si se quiere aprender sobre uno mismo y sobre la vida, y si se reconoce la existencia de una verdad ultramundana. El Dhamma-Vinaya es el llamado al caballo noble que elige el movimiento con sentido.

Escribiendo a la luz de la vela, en las espirales del incienso que dibujan revelaciones en alfabetos de azar efímero, me pregunto: *¿Eres un caballo noble?* Quiero pensar que lo soy, o que busco serlo, al tiempo que me cuestiono si la luz y el perfume que he ofrecido son correctos en mis intenciones, porque busco hablarme con la verdad. Esa que ni yo mismo puedo ocultar.

La travesía del forastero

¿Se puede ser el caballo noble en toda circunstancia? Por supuesto que sí. Y, ¿si me refiero a ser un estudiante del Dhamma en una región distante de los centros tradicionales de enseñanza, y que no puede invocar el haber sido adiestrado por un maestro? Ese contexto, ¿me hace otro tipo de estudiante? ¿Valida menos? Muchas veces he pensado que, dadas las formas que predominan en el mundo, la práctica en solitario podría ser lo más conveniente. También me digo que encontrarse en contextos no convencionales te convierte en un outsider; no en un extraño; no en un exiliado o expulsado, no en un ser especial, sino en alguien que persevera en paisajes de amaneceres y crepúsculos donde escuchas una voz en las montañas distantes; una voz sin rostro, pero cuyo rostro sabes que existe, pues lo llevas en tu interior.

Si lo pienso más, el Buddha y sus discípulos eran forasteros; ellos encarnaban una idea en extremo diferente de su entorno; eran radicales aun para los que ponían en duda el orden establecido. No puede ser diferente para quienes llevan a cabo, revoluciones. Los que han escrito la historia de la humanidad son los forasteros y los exaltados. Los primeros seguidores del Buddha no se dejaron arrullar por la comodidad del status quo, ni sacrificaron su singularidad para encajar en moldes. No fueron rebeldes por pose, ni marginales por accidente; fueron personas autónomas que buscaron y encontraron, como lo fueron las mujeres dueñas de su pensamiento, conscientes de su diferencia y fieles a ella, al punto de ser rebeldes ante sus familias, rechazando los destinos que se había elegido para ellas. No pretendieron destruir lo establecido, pero tampoco se sometieron; sin obstinación ciega, sino con fidelidad a una visión, siguieron al Buddha.

Quien sigue el Dhamma en un entorno no tradicional del Dhamma, tiene esa naturaleza: Nace donde hay bruma; lo que practica no es la norma de su entorno, pero le sorprende que le llamen minoría porque tiene por frontera al universo. El llamado que escuchó ese corcel, no fue el de las trompetas, sino una bandera en la encrucijada.

Navegante del Mar Lejano

Se me ocurre la metáfora del navegante del Mar Lejano, el navegante del saṃsāra, un océano donde el barco se encuentra en un mar en el mapa, distante de donde se encuentra la mayoría.

Navegante del Mar Lejano no es una definición en el Dhamma y no busco establecer una diferencia con otros practicantes, ni pretendo definir un nuevo tipo de discípulo. Sí, nombrar una realidad. La de aquellos que, por circunstancias geográficas y personales, siguen el camino del Dhamma sin acceso a centros de estudio. No tienen, ni han tenido, contacto presencial con maestros o monasterios o wats. Tampoco dominan los idiomas en los que se preserva mayoritariamente el Dhamma, como el pāli, el sánscrito, el tibetano, el japonés o el chino. Donde están, lo que llega aparece como ecos o como formas que asoman, y debe discernir entre tergiversaciones. Ese practicante no ha viajado a Oriente, Estados Unidos, ni Europa, donde existen comunidades consolidadas, ni tiene forma de recibir enseñanzas en persona.

A pesar de estas condiciones, frente a esos numerosos obstáculos, su interés es auténtico, su compromiso es firme y su esfuerzo es constante. Y su estado solitario es, de hecho, su fortaleza.

Por ende, la pregunta no es cómo adaptarse a nuestras condiciones, sino cómo ser honestos con las condiciones desde las que buscamos, para seguir al Dhamma-Vinaya como fue enseñado, sin exigirle que sea como quisiéramos.

La paradoja como campo de práctica

La práctica del Dhamma-Vinaya en ausencia de una comunidad tradicional, no representa simplemente una ausencia a superar, sino que constituye la esencia de la actividad. Ese practicante debe aprender tanto de los textos, como de una tradición que no conoce de primera mano, discerniendo sin contar con todos los elementos necesarios para ese discernimiento. No obstante, se compromete con el Dhamma.

Esta situación plantea la paradoja de que enfatizar en exceso la importancia de la comunidad tradicional podría desvalorizar la experiencia del practicante solitario, mientras que validar completamente la práctica autónoma podría minimizar lo que se pierde al no contar con una Saṅgha en forma física; sin embargo, esta tensión no es un desequilibrio, sino un reflejo natural de la contradicción que enfrentan practicantes contemporáneos del Dhamma, en regiones donde éste no tiene presencia histórica significativa.

No obstante, todo puede ser fuente de fortaleza. Un ejemplo es que incluso las paradojas pueden ser aprovechadas como un medio hábil, si se les entiende como objeto de contemplación, un koan vivencial que invita a trascender las dualidades de soledad y comunidad, autenticidad y adaptación. La práctica en solitario en el Mar Lejano es una manifestación actual del Dhamma, que merece ser explorada, pero que nunca será un obstáculo definitorio.

Bitácora del devoto solitario

Pasa la medianoche. Por mi ventana entreabierta corre una suave lámina de aire fresco, y me ilumina la llama de una vela de cera azul. ¡Cuántas veces no me he sentado frente a la llama a meditar! ¡Cuántas veces no he estado frente al ara, a reflexionar en lo que tengo, en las pérdidas, en lo que parte y a donde arribo temporalmente! Hoy, la danza de la flama susurra, silente, las historias de otros tiempos; en su brillo concentrado en las sombras narra las manecillas del único tiempo que existe: El presente, que desaparece a cada instante, que finaliza tan pronto inicia.

Tomo una hoja de papel rojo, y con la pluma de tinta dorada voy copiando en español, del *Discurso de la característica del no-yo* (SN 22.59), las palabras del Buddha:

> Cualquier consciencia pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la consciencia debería ser considerada con entendimiento correcto y de acuerdo con la realidad como “esto no es mío”, como “esto no soy yo”, como “esto no es mi persona.”

Atiendo, con cuidado, transcribir los pasajes romanizados; cuando transcribo en pāli me concentro en escribir cuál letra lleva qué diacrítico; en escribir concentrado y atento al ritmo de mi respiración, que acompasa la caligrafía; tal vez la comprensión asome en el breve destello de un trazo; tal vez un agitarse de las sombras abra el resplandor de la vela de un antiguo practicante, en un país remoto, y vea que transcribimos al mismo tiempo; no lo sé, pero dirijo de vuelta mi pensamiento al acto; mantengo mi postura corporal y sopeso los objetos que empleo, la pluma, el papel; busco que las palabras también se escriban en mi consciencia y en mi corazón; encontrar su sonido en el claroscuro del pasado se vuelve el corazón vibrante de mi presente.

El brillo de la vela y el aroma del incienso a ylang-ylang se extienden en volutas entremezcladas de resplandores, y destellan en la observación de mis

fenómenos mentales, en cómo me levanto por las mañanas, en llevar mis prácticas meditativas, en observar mis pensamientos y también en llevar la brújula del Norte a través de los escenarios por donde voy. De a poco y en mi limitada comprensión, donde las sonrisas han sido mis vastos horizontes y donde las pérdidas de lo amado han sido mis grandes maestras, se me abre a la consciencia un abanico donde se articula un lenguaje que significa diferente, aun con las mismas palabras de ayer. La sensación indefinible que me causaba cierta música, que tal vez simbolizaba el llamado de la vida y dejar las queridas formas de la infancia. Hoy, es tener los ojos de mi madre, pero con otra mirada; los sentimientos de mi padre, con otra intensidad. Nunca había experimentado un sentido espiritual como realidad vivencial, sólo como mito; pero ahora la comprensión alza, un poco, un velo; ese poco es todo para mí y sé que hay más, aunque no lo vea claramente todavía.

Reflejos por faros

Hubo un tiempo en que busqué lo espiritual con tanto énfasis, que tomé reflejos por faros. Los reflejos eran voces que prometían causas, pero dieron despropósitos. Transité por espacios que, sin ser lo que decían ser, se visten de sacralidad, prometen libertad y conducen, en cambio, a la servidumbre.

No me refiero a religiones establecidas, ni a las preguntas legítimas sobre el sentido de la vida. Hablo de que he visto cómo se usurpan nombres venerables: Todo distorsionado, cortado a medida, adaptado a doctrinas que no buscan liberar, sino someter. Súbitos sabios y fuegos fatuos. Corrompen a quienes pertenecen. Llaman maestro al que manipula, virtud al control, humildad al silencio sometido. Sólo juegos de sombras. No hay sabiduría ahí, no existe ruta iluminada por reflejos.

El faro verdadero

Entonces, me pregunto: ¿Qué es lo que hace que algo se llame espiritual? ¿Cuál es la cualidad del misterio? ¿Es misterio aquello cuya sombra hace parecer que tiene profundidad? ¿Aquello que no entiendo y, por eso, lo creo valioso?

Cuando veo un cilindro de oración con ojos de iletrado, porque no comprendo el alfabeto en que está inscrito, ¿me parece importante sólo por eso? Y si lo viera en mi idioma, ¿me sería menos sagrado, menos real? Como si lo misterioso fuera en sí mismo verdadero, y lo accesible careciera de valor. En cambio, el misterio verdadero es un saber que se conoce hoy y en el que puedo vivir. El misterio es la puerta a una luz que no está infinitamente lejana, sino que se despliega ante tus ojos.

He llegado a confundir imprecisión con vastedad, dogma con sentido, enmarañamiento con sabiduría. Pero la espiritualidad no necesita de lenguajes para iniciados. No se valida por su rareza, sino conociendo su capacidad de tocarte el corazón y cambiar tu vida. Y nunca colocándote como alguien que viene a enseñar a otros.

Por eso son necesarias las preguntas, no para los demás, sino para mí mismo: ¿He llegado al Dhamma por claridad o por que creo que es una moda? ¿Me ilumina lo que enseña, o me fascina en su distancia? ¿Me parece misterioso por lo que dice… o por lo que no entiendo?

Algo sé: Nunca daré un paso si voy por la orilla del camino, sin tocar el centro. Si quiero no cambiar, si deseo mantener las palabras dentro del área de mi comodidad, siempre resguardándome, siempre sin comprometerme; si quiero ser siempre el mismo y cultivar mi imagen ideal, no iré a ningún lado.

La cualidad del misterio

Misterio es aquello que de inicio no comprendo, pero a lo que en un mediano plazo puedo dar una interpretación, porque es vivencial. Esa vivencia conduce a una transformación, sin que signifique la renuncia como un sacrificio, sino como el desprendimiento gozoso de que habla el Buddha. Aunque yo esté en el Mar Lejano, el Buddha no me lo parece. Con esa confianza, sumergirse en el misterio significa permanecer lúcido y experimentar un cambio radical. El misterio no exige obediencia ciega, ni renuncia a la razón. Lo espiritual no se impone, no silencia la duda. No necesita cadenas invisibles.

El Dhamma-Vinaya es una espiritualidad que no exige sumisión, sino presencia; no es intención únicamente, sino práctica visible; no promete secretos, sino que invita a una revelación. El Dhamma no pide rendirse a un poder externo, sino despertar desde dentro.

Y entonces, cuando todo lo creído anteriormente se derrumba, me pregunto: ¿Qué distingue al misterio genuino de la simulación del misterio?

Me digo que el misterio no se encuentra en lo incognoscible. No es lo que se cubre con velos, sino lo que se revela cuando dejo de aferrarme a explicaciones. Es mirar ese cilindro de oración que no sé leer y, sin embargo, sentir que algo en mí resuena, porque, al mirarlo sin apego, me cambia la mirada.

El Dhamma no dice “algún día lo sabrás”, no dice “piensa lo que yo te diga que pienses”, no dice “todo está explicado, no necesitas buscar, únicamente seguirme”. En cambio, el Dhamma te dice: “ven y ve por ti mismo”. No hay un código secreto. Hay práctica. Hay consciencia. Hay responsabilidad.

El Dhamma no pide sometimiento. Invita a la lucidez, a la diligencia y a la confianza verificada. Por eso es un camino espiritual, no porque hable de lo invisible, sino porque transforma lo visible mediante códigos que cuestionan lo que tomamos como realidad. El verdadero misterio no es lo oculto a la mayoría, sino lo que aquel uno descubrió e hizo accesible para todos, por bondad amorosa, con el consejo compasivo de vivirlo con atención y claridad. Misterio no es lo que nadie puede comprender, sino aquello que puedo llegar a ver cuando deje de buscar superioridades y me aquiete. Misterio es aquello que puedo ver cuando me acerco, si se quiere ver así, con una dosis de inocencia. No es ser ingenuo, es tener el corazón sin cargas. Es querer escuchar. Es no desear dejar una huella. Es estar dispuesto a ser tocado. El misterio es comprensible, es experiencial, es transformador. Y no me hace especial: Me hace libre.

Desde el mar sin puertos

Hay horizontes vastos. El Mar Lejano me los mostró. El Mar Lejano no es una innovación doctrinal ni una propuesta reformadora. Es una descripción de la condición en que se encuentra aquel que, sin acceso directo a comunidades establecidas, decide seguir el Dhamma tal como fue enseñado por el Buddha, con fidelidad y esfuerzo. No es una forma alternativa, ni una categoría nueva. No busca facilitar la enseñanza, ni simplificarla, ni “hacerla más accesible”, como si el Dhamma requiriera ser modificado para ser comprendido. Por el contrario, el Mar Lejano designa una situación de dificultad y distancia, en la cual el practicante se ve obligado a recurrir al discernimiento más honesto y al

compromiso más diligente. En esa esfera, lo esencial no es ajustar el Dhamma a mis necesidades, sino en ajustar mi vida al Dhamma, reconociendo que la enseñanza no es una propuesta de satisfacción individual, sino un sendero de transformación. El practicante en el Mar Lejano no reclama nuevas formas, no reinventa el Camino Medio, no elige "lo que le funciona", no toma refugio en las Tres Joyas y después dice que es en sus propios términos; al contrario, observa, estudia, se esfuerza y se somete voluntariamente al marco doctrinal y disciplinario transmitido por el Buddha. Lejos de representar un distanciamiento, el Mar Lejano es una expresión de pertenencia, un gesto de lealtad que surge en el desafío de no tenerlo todo a la mano. En vez de modernizar el Dhamma, el navegante del Mar Lejano se deja modelar por él.

Faros en la distancia

En solitario, pero no en soledad. No se vive en desconexión. La conexión del navegante del Mar Lejano con la Saṅgha y el Dhamma es real. Un practicante nunca se encuentra aislado.

Al estudiar, veo que todo practicante forma parte de una Saṅgha que trasciende el tiempo y el espacio. Existe la parisā, conformada por los monásticos y por los laicos que en la actualidad siguen el Dhamma. Pero también hay una parisā invisible, constituida por aquellos que han recorrido este mismo camino, antes. Ininterrumpidamente, por 2,500 años, cada practicante que ha tomado refugio en el Buddha, el Dhamma y la Saṅgha, desde la época del Buddha hasta hoy, es parte de esa comunidad viva. Los sinceros seguidores del Dhamma están unidos por un vínculo. La práctica personal es un acto que beneficia a la comunidad, reafirmando que el sendero es un proceso de transformación que también sostiene a otros.

Es crucial disolver la dualidad entre "mi práctica" y "la tradición". En mi navío dentro del horizonte amplio sé que no existe un camino separado del Dhamma. El Mar Lejano es un flujo que viene desde el Buddha. Lo que necesito son los medios hábiles para navegar en esas olas. La práctica es una manifestación del linaje que se remonta al Buddha, y cada acto de sinceridad honra esa transmisión.

En ese camino, la tradición es la base. Pretender "modernizar" o adaptar la enseñanza del Buddha acorde a satisfacer necesidades, así como argumentar en pro de una "práctica vivencial" y menos en el estudio doctrinal, es querer un "budismo a la medida". Un Dhamma sin Vinaya. Considerar rígida a la tradición es un enfoque que no toma en cuenta que la doctrina es el marco de la práctica. La idea de la "letra rígida", de la "teoría abstracta" o de una forma "fosilizada" del Dhamma son posturar en favor de la auto-complacencia. Las ideas de satisfacción de necesidades, de fusiones de ciencias o de

pseudociencias no tiene relación con las enseñanzas del Buddha. Aproximarse al Dhamma-Vinaya como lo enseñan las tradiciones es hallarse en lo que el Buddha educó. El navegante del Mar Lejano lo tiene tan claro, como el que nació dentro de la tradición. Es un compromiso silencioso.

La consciencia de esos y otros hechos hará que la comprensión me proteja contra el orgullo espiritual, contra la individualidad absurda; mantendrá viva mi gratitud hacia la tradición. En momentos de dificultad, recordar que navego por un sendero bien trazado me otorga confianza y equilibrio. La legitimidad de la práctica proviene de la pertenencia al linaje del Dhamma.

Timón interior

El Buddha es el Maestro del camino del Dhamma-Vinaya. Ser mi propio sinodal es un asunto de cuidado, que se alinea con el pensamiento correcto. La capacidad de dirigirme con claridad es un principio para cualquier practicante, porque implica la autodisciplina consciente, las metas espirituales claras y la auto-evaluación honesta, ajustando la práctica. Aquello que es útil para todos es especialmente necesario para aquellos que navegan por archipiélagos silenciosos. No es independencia de la tradición, sino autonomía como responsabilidad personal.

Más todavía, si el faro es el Buddha y su luz es el Dhamma, no seas el barco, sé el mar. Sé flexible y ténsate y vuelve a ser flexible, pero no pierdas el compás de las olas. Exígete, con seguridad en ti mismo, porque, como enseña el Buddha, “el núcleo resistirá”.

La práctica solitaria requiere lo que todo practicante requiere, la única situación diferente es la relativa soledad, pero esto nunca ha sido un problema; al contrario, es fuente de fortaleza, porque la honestidad con uno mismo y la determinación para sostener un compromiso con el Dhamma y el Vinaya son especialmente necesarios para el practicante que establece su propia normativa y disciplina.

Como navegante del Mar Lejano no debo generar ni sensación de aislamiento, ni de superioridad. No es una desventaja que me margine, ni una hazaña heroica que me distinga. Lo asumo con la certeza de que lo importante no es la distancia o la cercanía, sino la calidad de mi compromiso.

Otros vihāra

Coloco el sello, de motivo Mahāyāna, en la página de mi transcripción de suttas; retiro los instrumentos y guardo la hoja roja, de caligrafía dorada. Reflexiono sobre el ejercicio, realizo anotaciones; me levanto y observo, por la

ventana, el verde agitarse de los arbustos en el aire oscuro; el juego de luces y sombras en la enredadera. Regreso al escritorio y plasmo:

No se levanta, cerca, un vihāra,
pero la noche es tu vihāra.

Amigo de la sombra fértil,
tu andar no es huida, sino es ritual.

Tu mar no es ruptura, es pacto secreto
con lo pronunciado en el bosque y entre los ciervos.

Que nunca te falte la llama,
ni el susurro que guía desde el silencio.

Que los velos no apaguen tu visión,
y que la deerminación aliente tu don.

No tengo un vihāra, pero una pequeña parte de mi casa es mi vihāra, y otro vihāra va conmigo, y me lo recuerda un anillo o una leve llama de ara, en mi interior.

Aunque la distancia física de un centro de enseñanza o la falta de contacto con una comunidad pueda sentirse como un desafío, el Dhamma es el camino, la Saṅgha es la compañía, y el Buddha sigue presente en cada reflexión y momento de práctica. Como practicante del Mar Lejano, por lo mismo de que no tengo la normativa del marco comunitario, requiero auto-dirección correcta y lo requiero al doble de quienes cuentan con el marco, o tanto como ellos, con vigilancia especial.

Pienso: El Dhamma-Vinaya es un entrenamiento y no tienes un entrenador externo. Eres tu entrenador. Por eso recuerda a los que se esfuerzan, recuerda al boxeador, a la astronauta, a la bailarina, al pintor. Como ellos, levántate a cierta hora, medita, trabaja, obsérvate, registra, analiza, practica. No hay tiempo para la duda, ni para la culpabilidad, sólo para el hacer. Si no tienes un modelo actual, existen muchísimos en el pasado. Lo que está claro es que no eres modelo de nadie, más que de ti mismo. Completa el esfuerzo con la disciplina, completa la ausencia de guía externa presente con el rigor interno, completa la libertad con la seriedad. Es un entrenamiento de la mente, del cuerpo y del espíritu. Sé el caballo noble que olfatea el chasquido que le marcará salir a galope.

Las destrezas y la espiritualidad

El manejo de los elementos físicos en la práctica devocional no define tu desarrollo espiritual, excepto en el sentido de la concentración y la ética. En sí mismos, los movimientos no son sinónimo de evolución espiritual, son práctica. Es importante que puedas dar el salto sobre las poses de moda, por encima del protagonismo, de la intelectualidad vacía, del revisionismo, sobre juicios con respecto a los demás y hacia ti.

Mi foco ha de ser la vigilancia para perfeccionar el sentido de los pensamientos, de las emociones y de los actos. La práctica genuina, como se explica a cada momento, se relaciona con la transformación interna y la comprensión del Dhamma. Es necesario tomar la oportunidad de practicar la bondad amorosa y la enseñanza del Buddha sobre que es mejor no atender a lo que otros hacen o no hacen, y que es mejor atender a lo que hace o no hace uno mismo.

Cartografía

Enciendo otro incienso y al observar sus volutas, pienso que practicar en el Mar Lejano no significa estar desconectado, sino encontrar formas hábiles de integrar el Dhamma en la vida cotidiana, asegurando que el camino se mantenga disciplinado y alineado con las enseñanzas.

Las noches de navegar pueden ser felizmente largas. De entre los textos, recorro las páginas del Dhammapada. En India antigua, muchos buscadores espirituales dependían excesivamente de guías externos. ¿Y lo contrario? Encuentro Dhp 160, donde el Buddha expresa, para enfatizar la importancia del esfuerzo personal.

> Uno es su propio guía, ¿qué otro guía podría haber?
> Con uno mismo bien controlado, se obtiene un guía difícil de conseguir.

Y en Dhp 276:

> Ustedes mismos deben hacer el esfuerzo; los Tathāgatas sólo señalan el camino.

Estas enseñanzas establecen que la cartografía espiritual no implica una auto-enseñanza, ni significa prescindir de referencia externa, tampoco autoriza a que mi propia opinión sea el criterio de validez; más bien se trata del desarrollo de la capacidad de auto-dirección. En el Mar Lejano eso es

exactamente lo que se necesita para navegar en sus tormentas: Aplicación, esfuerzo y discernimiento.

La práctica demuestra ser efectiva incluso en condiciones no ideales, pues su eficacia no depende de circunstancias externas perfectas, sino de la disposición. Recuerda al Venerable Thích Nhất Hạnh cuando narra que, en la guerra de Vietnam, él y uno de sus hermanos se acompañaban en la meditación, con el sonido de las aspas de los helicópteros de ataque estadounidenses cuando pasaban volando por encima. Aunque un entorno favorable puede ser de gran ayuda, el desarrollo no se detiene ante la ausencia de un maestro presencial o de un monasterio cercano. La clave está en la disciplina y la constancia, que permiten que el Dhamma sea vivido y comprendido, aunque yo esté en el paraje más apartado de cualquier lugar, con referencia a todo otro punto.

En las olas

A mitad de la noche, leo que entre los discípulos contemporáneos del Buddha, surgió el debate entre quienes buscaban compañía para fortalecer su práctica, con los que sentían que el camino en solitario era más propicio.

La cuestión era si la compañía fortalecía o debilitaba la práctica del Dhamma y, lo que interesa al practicante actual, qué hacer cuando no se encuentra en un entorno del todo adecuado.

El Khaggavisāṇa Sutta (Snp 1.3) me es muy didáctico por su nitidez:

> Si encuentras un compañero alerta,
> un amigo atento para vivir felizmente juntos,
> entonces, superando todas las adversidades,
> camina con ellos, alegre y consciente.
>
> Si no encuentras un compañero alerta,
> un amigo atento para vivir felizmente juntos,
> entonces, como un rey que huye de su reino conquistado,
> camina solo, como un cuerno de rinoceronte, en la naturaleza salvaje.

El pasaje me hace ver que el aislamiento no es un fin en sí mismo, sino que es un medio para comprender la importancia de preservar la integridad de la práctica. La compañía es valiosa cuando fortalece el camino, pero si no hay un entorno adecuado, se valida el camino en solitario como una opción legítima y necesaria.

Esta enseñanza es base para validar la práctica de aquellos que, por diversas razones, no tienen acceso a los núcleos tradicionales. En el mundo contemporáneo, muchos practicantes como nosotros se encuentran lejos de monasterios o comunidades establecidas; sin embargo, el Buddha previó esta situación y dejó claro que la autenticidad de la práctica no depende de la proximidad física, sino del compromiso interno con el Dhamma. La clave está en saberlo, y en no perder la brújula.

No se refiere a una cuestión de orgullo. El Buddha siempre encontró las metáforas perfectas para ser comprendidas en todos los tiempos. El rinoceronte es un animal solitario por naturaleza, y su cuerno lo convierte en un símbolo perfecto de la autonomía en el Dhamma. Su cuerno apunta hacia arriba, evocando la verticalidad de la aspiración espiritual y la determinación. Sugiere una vida moralmente íntegra. Además, el andar del rinoceronte es decidido y digno, lo que complementa la idea de un practicante que sigue el camino con resolución y ecuanimidad.

El Buddha refuerza la enseñanza de que la soledad puede ser una fortaleza cuando se realiza con la motivación correcta. Entonces comprendo que la autonomía no significa prescindir de la Saṅgha o de las enseñanzas, sino aprender a sostenerse en la práctica con confianza en el Dhamma.

El viento que no se ve

En la tierra de los Śākyas, en el monasterio del Árbol de Banyan, donde el Buddha residía en ese momento, habla al Venerable Ānanda sobre la importancia de la disposición en la práctica:

> ¿Y cómo tratan los discípulos a su Maestro como a un amigo, no como a un enemigo? Es cuando el Maestro enseña el Dhamma a sus discípulos por bondad y simpatía: “Esto es para su bienestar. Esto es para su felicidad”. Y sus discípulos quieren escuchar. Escuchan activamente y tratan de comprender. No proceden alejándose de la instrucción del Maestro. Así es como los discípulos tratan a su Maestro como a un amigo, no como a un enemigo. Así pues, Ānanda, trátame como a un amigo, no como a un enemigo. Eso será para tu bienestar y felicidad duraderos.

El Buddha subraya la relación correcta entre maestro y discípulo y valida su importancia en cualquier situación. La relación no se basa en una autoridad rígida, sino en una guía compasiva que busca el beneficio del aprendiz. La actitud correcta en el aprendiz es la disposición para escuchar, reflexionar y

aplicar las enseñanzas con sinceridad. Es el punto donde encuentro el recordatorio que se trata no de dónde me encuentro, sino de ser sincero y diligente, con autodisciplina, y determinación.

Estos no son hechos obvios, porque los factores de confusión, esos sí son muy accesibles, esos sí van a aparecer y a repetirse aunque no se quiera, es el escenario donde ocurre parte del desafío. Por eso, lo que aprendo, lo que adapto, lo que tengo y cultivo, es el marco donde se acerca lo que está físicamente distante. Por eso la dedicación con sinceridad es un factor clave, el desear hacerlo y llevarlo a cabo como los aprendices "ávidos de entrenamiento" de que hablaba el Buddha, es la descripción que dibuja en un lienzo, la actitud del aprendiz.

Los medios hábiles

Upāya-kauśalya o medios hábiles, descritos en el Sutra del Loto, son el principio que enseña que los métodos para alcanzar la liberación pueden adaptarse según la capacidad, disposición y circunstancias individuales; son un medio de la pedagogía del Buddha. Y me muestra que puedo aplicarlo con sentido semejante. Adaptar, sin perder la esencia; por ejemplo, no simplemente sustituir unos elementos físicos por otros, sino comprender su propósito simbólico y permitir que cumplan su función; mantener el significado mientras ajusto formas exteriores y uso recursos locales con prudencia. La pureza está en la intención, y el control mental se encuentra en llevarlo a cabo de la mejor manera.

No se trata de "usar lo que me funcione", porque eso no es un ejercicio de medios hábiles; los medios hábiles no se basan en la conveniencia, sino en seguir el discernimiento compasivo del Buddha, que adapta el Dhamma sin alterar su sentido. Se trata de aplicarlo a nuestro nivel, con el Dhamma como núcleo. En cambio, "usar lo que me funcione" es un criterio individualista que fragmenta el camino, ignora la estructura integrada del Dhamma-Vinaya y corre el riesgo de acomodar la práctica al ego, en lugar de disolverlo.

Medio hábil, por ejemplo, es pensar que no cuento con muchos de los elementos tradicionales, digamos, para realizar ofrecimientos, pero el control mental ocurre cuando entro a un mercado fijo o ambulante, y sin conocerlo atiendo a cada local, observo los objetos y pienso cuál puedo adaptar; al estudiar los elementos que fabrican, las velas, los portavelas, buscando opciones, oliendo los inciensos o preguntando respetuosamente a los mercaderes; incluso atendiendo a la estética de los objetos, atendiendo al proceso y a mí mismo al llevarlo a cabo.

La adaptación se puede realizar al investigar las prácticas reconocidas en las regiones del Dhamma. La caligrafía en el Chan y el Zen aplicado al copiado de suttas representa un medio hábil que armoniza la disciplina del cuerpo, el silencio de la mente y la claridad del corazón. Es una vía accesible que encarna el espíritu del Dhamma.

Pensar en adaptar, utilizar hojas de colores y bolígrafo de tinta o pluma fuente, de colores que contrasten, por ejemplo tinta dorada y hojas negras como se estila para favorecer la concentración, y así copiar los suttas, cultivando la caligrafía en español, con idéntico propósito; mira cómo lo hacen y sus bases conceptuales y aplícalo, realizando transcripciones en partes, ya sea en español o en pāli o en sánscrito, buscando emular el espíritu de los monjes Zen que practican el shakyō, copiando el Sutra del Corazón, que llaman Hannya Shingyō.

Cada practicante puede encontrar sus medios hábiles de encarnar el Dhamma en la vida diaria. Por ejemplo, al ordenar con el uso del mālā. ¿Por qué no, y sabiendo que no es parte de la tradición, sin tratar de innovar, sin tratar de implementarla en lo general, sino sólo n lo personal, elaborar 108 mantras personales con significados de compasión y amor bondadoso como lo enseña el Dhamma, y apoyarse en el mālā? Lo esencial, como se recuerda de continuo en las fuentes, no es la forma externa, sino el respeto y la continuidad en el corazón del camino.

Si necesitas información, como la necesitarás, toma como medio hábil la tecnología, pero es importante discernir entre las fuentes confiables y las que no lo son. Donde se pretende utilizar al Dhamma para amplificar el yo, no resulta confiable. Pero existe mucho material audiovisual en línea, creado en los sitios de la tradición; es conveniente mirarlo más allá de los datos que buscas: Atender a los detalles de cómo se comportan los monjes, los laicos y los angarika; lo sacro se encuentra también en las escenas de la vida cotidiana, en el practicante de apariencia más discreta, como lo somos todos. Que la actitud cotidiana de las personas modestas sea modelo. Reflexionar, ¿cómo debe ser una persona para caminar como ese monje? ¿Cómo vive un laico una situación cotidiana de su práctica? Todas las personas son ejemplos de conducta; es nuestra decisión elegir de qué naturaleza. Observar mucho y analizar largamente. Recordar que de ver, se aprende en un sentido o en otro.

La Estrella del Norte

Las cinco cualidades de un buen discípulo, de acuerdo con AN 5.151 (Anguttara Nikaya, Libro de los Cincos):

> Alguien con cinco cualidades es capaz de entrar en el camino seguro con respecto a las cualidades hábiles cuando escucha la enseñanza verdadera. ¿Cuáles cinco? No menosprecian la charla, al orador, ni a sí mismos. Escuchan con una mente despejada y unificada. Aplican la mente racionalmente. Alguien con estas cinco cualidades es capaz de entrar en el camino seguro con respecto a las cualidades hábiles cuando escucha la enseñanza verdadera.

En el Mar Lejano, estas cualidades muestran que, aunque no forme parte de una comunidad visible, un practicante permanece en el Dhamma a través de su práctica y compromiso. La autenticidad del camino radica, con entorno y sin él, en la calidad de la atención, comprensión y esfuerzo. Estas cualidades son esenciales porque enfatizan una actitud receptiva, resaltan la importancia de la concentración y subrayan la necesidad del discernimiento.

Reflexiones para no perder la brújula

Tal vez ahora, más que nunca antes, es necesario seguir la enseñanza del Dhammapada (Dhp 168):

> Vive sencillamente, sigue el camino de los antiguos.

Siempre habrá quien se pierda en debates, en la reivindicación de una identidad, en buscar destacar escuelas, como si el despertar dependiera de una etiqueta o de proponer “formas novedosas y desafiantes” de vivir el Dhamma, con argumentos que tienden a la justificación de lo que no es necesario. Pero la realización, de acuerdo con lo verificado, siempre está referido a la práctica, no a lo que se dice de ella. Todos los que han practicado las enseñanzas del Buddha hasta grados excelsos, las practicaron con constancia y con sinceridad.

Si algo conduce al sufrimiento, ¿de qué te sirve? Si algo no conduce al abandono del sufrimiento, ¿de qué te sirve? Si en vez de aquietar la mente, un recuerdo la agita, ¿no es mejor dejarlo pasar? Si alguien te agrede, ¿para qué responder con exasperación o agudeza? Te haces mal y le haces mal al otro. Te haces mal porque perdiste de momento tu camino. Al otro, le hace mal si le duele y le hace mal si se complace, porque en un caso habló desde un vacío y en el segundo, habló desde un vicio. En ambos casos, alimentas sus errores y los tuyos. A él, le haces un mal: El de fomentar su error; a ti, te haces doble mal: El que le provocaste y el que te hiciste a ti mismo.

Entonces, ¿qué es lo sabio? Guardar silencio si no hay claridad; poner distancia si no hay paz; cesar de pelear con fantasmas, que sólo son imágenes

muertas que se animan con los pensamientos; la renuncia empieza desde dejar de depender de códigos sociales que fomentan la discordia. Lo importante es la rebeldía, no la violencia. No se necesita ofender para tener voz, ni lucir para saber que se tiene valor. Alguien dijo, a través de un altavoz: “Ésta es la forma de vivir, con el yo y la confrontación”. Y masas entraron en esa corriente, porque no vieron alternativa.

Mejor, ¡vuélvete uno de los antiguos! Busca vivir el Dhamma como los que conocieron al Buddha. Con esa misma determinación y con esa misma ecuanimidad. Sigue su modelo de modestia como el de la vida digna de quien busca la verdad: Ellos cultivaban ética, esfuerzo, sinceridad, fidelidad, compasión, práctica humilde, con control. La práctica no se mide por el ingenio con que se responde, sino por la paz con que se calla. No se trata de ganar debates, sino de soltar la necesidad. Y a veces, se logra con un paso atrás, en contra de lo que la mente grita, en renuncia a que el fuego prenda y de nuevo haga las heridas que sabes que se abren. Ese no es el camino.

Pienso: Quien permanece diligente se vuelve un espejo que no refleja la sombra. No es indiferencia, es lucidez. No es cobardía, es fortaleza. Cuando las opiniones se alzan como banderas, recuerda que el Dhamma no depende del viento.

Practicar en solitario significa ser silencioso, ser discreto. Significa el recogimiento y el horizonte.

Y si no se comprende tu silencio, que tu corazón lo comprenda. Ahí comienza el refugio.

El Dhamma-Vinaya, la enseñanza y la práctica, es el mapa. Recorrerlo puede tomar una vida o más que ésta, pero eso no te preocupa. El nibbāna no es la meta hoy, estar en el camino es la meta. No atiendas a dónde vas, atiende dónde pisas. Camina, y el sendero te llevará.

Vuelve tu vida una práctica suave, pero firme, como el río que no golpea, pero lo atraviesa todo.

Si logro hacer esto, seré como los antiguos: Ligero, pero sólido.

Y si alguna vez la duda me toca he de recordar lo esencial del Dhamma: Si algo no conduce al abandono del sufrimiento, déjalo ir. Si algo no aquieta tu mente, obsérvalo, pero no te aferres. Vive en la verificación constante, en la consciencia de saber que aún no se ha llegado, pero que se camina con paso limpio. Con eso es suficiente, para que mi vida tenga sentido. Y para que me dé cuenta que no es “mi vida”. Yo no voy a iluminarme. La iluminación surgirá.

La vela en mi escritorio se consume por completo, súbitamente, y la oscuridad repentina y su vacío me hacen pensar en lo que he de realizar, antes que lo que creo ser mi luz, se extinga. ¿Qué he de hacer para que su brillo tenga significado? ¿Qué significado debe ser? ¿Cómo voy a planificar mi tiempo, es decir, mi oportunidad, para hacer realidad lo que he descubierto ser tan importante? El Buddha nos invita a pensar en ese final, para no perder el tiempo.

Más allá, todo recto después que finaliza el jardín, el horizonte traspasa los arboles de jacarandas, las bitácoras y el mar. Ondean las banderolas de la aventura.

Tan cerca como mis sienes, se anuncia un sonido por la enredadera tejida en sombras y luces. Es un llamado.

El galope del corazón

La reja se abre, la trompeta del pregonero o la del propio corazón resuena con clamor de bronce, y el corcel se lanza, con galope trepidante, caballo noble, diligente y ardiente, hacia delante.

EL CABALLO NOBLE
DEL DHAMMAPADA

ĀMISA-PŪJĀ: REALIZACIÓN

Quien sabe encender una lámpara con atención,
sabe encender también su mente.

Aspectos centrales

Concepto

Āmisa-pūjā, expresión que en español significa ofrecimiento o acto devocional, coloquiamente llamado únicamente pūjā, comprende los medios para alcanzar un objetivo espiritual. Su desarrollo depende de que se origine en las causas correctas, esto es, su llevarlo a cabo en la relación de nuestras vidas con el Dhamma, y no de causas incorrectas, como buscar favores o finalidades mágicas, así como tampoco ir al otro extremo, donde la sencillez sea sinónimo de negligencia.

Formas de la práctica espiritual

La realización de la pūjā pertenece al concepto de práctica espiritual, lo se expresa en pāli a través de varios términos. Así, se emplea Dhamma-cariya, que significa “vivir el Dhamma”.

Vivir el Dhamma es lo más importante. El Buddha remarcó en varios suttas que la práctica real del Dhamma es más valiosa que el conocimiento teórico. Ello no significa que no se requiera estudiar y reflexiones, per el énfasis es como se menciona en el Dhammapada (Dhp 19):

> Aunque recite muchos textos sagrados, si no actúa de acuerdo con ellos, el negligente es como un vaquero que cuenta las vacas de otros –no obtiene los beneficios de la vida noble.

Otros de los conceptos son el de pariyatti-pūjā, que se refiere al estudio teórico de las enseñanzas del Dhamma. Este término forma un equilibrio con paṭipatti-pūjā, que significa práctica o conducta en relación con las enseñanzas. El equilibrio se concreta con la realización o paṭivedha-pūjā. Se enfatiza que el estudio es el primer paso, y que el verdadero beneficio surge de la aplicación en la vida cotidiana.

Como una práctica ética y de cultivo de las perfecciones espirituales, en el sentido de lo anterior, se encuentra āmisa-pūjā, la práctica de veneración u ofrecimiento material o ritual devocional, que en diferentes expresiones incluye actos como:

- Ofrecimientos de flores, incienso y luces
- Cánticos y postraciones

- Ceremonias rituales
- Ofrendas de comida y otros objetos materiales.

Si bien āmisa-pūjā es válida y beneficiosa, el Buddha enseñó que paṭipatti-pūjā es superior, ya que implica la transformación interior del practicante; sin embargo, las formas se complementan. Y aunque la importancia de esta práctica varía con la tradición, se comparte la base de que los ofrecimientos y ceremonias ayudan a cultivar atención plena y mostrar respeto hacia el Buddha y el Dhamma, creando un ambiente propicio para una práctica más consciente. Como se menciona en varios suttas, aunque los objetos materiales se ofrecen con devoción, la verdadera ofrenda es la aplicación del Dhamma en la vida.

El Buddha mismo enfatizó que la mejor manera de honrarlo no es con ofrendas externas, sino viviendo de acuerdo con el Dhamma. En el Aṅguttara Nikāya 4.21 declaró que la mayor veneración es practicar el Dhamma conforme al Dhamma (dhammānudhamma-paṭipatti). En Saṁyutta Nikāya (SN 3.1), él dice:

> No es por estar cerca de mí, que uno me sigue de cerca. Aquel que vive de acuerdo con el Dhamma, ese me sigue de cerca, aunque esté lejos. Pero quien no vive de acuerdo con el Dhamma, ese está lejos de mí, aunque esté junto a mí.

También explicó que el ritual no es un fin en sí mismo, ni representa por sí sólo una vía de conocimiento. Enseñó la inconveniencia del apego a ritos y rituales superficiales (silabbataparamasa).

En ese sentido, āmisa-pūjā es una forma de mostrar respeto y gratitud al Buddha como Maestro. Por ende, no es una forma de acercamiento a él -porque no es posible dada su liberación del universo condicionado, donde se encuentra toda manifestación que se pueda o no conceptualizar-, y no se adjudica a āmisa-pūjā una naturaleza mágica, como se entiende comúnmente o dentro del marco de dichas creencias.

Todo ello no es un impedimento doctrinal para que, en Mahāyāna, que posee una rica tradición devocional basada en la compasión y en la idea de los buddhas y bodhisattvas como manifestaciones en beneficio de los seres, la pūjā adquiera un tono más simbólico y afectivo, e incluso se interprete como un vínculo entre el practicante y los ideales del Despertar. La influencia del confucianismo y del taoísmo en China revisten a algunos ofrecimientos, de formas de expresión y de creencia características. Aun así, igualmente en estos

escenarios, el Buddha no es visto como un dios al que se le implore, sino como un ser plenamente iluminado que encarna la sabiduría y la compasión infinitas, y cuya presencia, aunque no localizable en lo visible -o en lo invisible-, se honra a través de ofrendas.

Dentro de esta dimensión, āmisa-pūjā, que desde este momento llamaremos únicamente pūjā, es un medio de expresión de compromiso y devoción: Es ejercicio de purificación de la mente, de atención y de concentración, así como de compromiso con el Noble Camino Óctuple.

A continuación, se describen los elementos esenciales de la pūjā. Para que no sea un formulario, en algunos pasajes refiero mi experiencia en búsqueda y adaptación, no como instructor, sino como quien comparte un testimonio experiencial derivado de esta forma de la práctica, que puede ayudar a quienes buscan integrarla. Recitaciones que se mencionan en los ofrecimientos se encuentran en el capítulo “Recitaciones del Dhamma” de estos apuntes. Compartir tiene por finalidad apoyar a los lectores con información vivenciable.

Protocolo de pūjā

La pūjā en el Dhamma-Vinaya varía según la tradición, pero posee elementos esenciales.

La estructura de los rituales devocionales sigue una progresión lógica que refleja el camino espiritual. Para los practicantes que realizan pūjā, se recomienda seguir el orden tradicional: Homenaje → toma de refugio → declaración de preceptos → recitación de textos seleccionados → dedicación de méritos, respetando la secuencia establecida.

Este orden no es arbitrario, sino que encarna el desarrollo gradual del practicante en su avance hacia la liberación.

Cada acción ha de realizarse con atención, comprendiendo el significado simbólico de cada ofrenda.

1. En lo personal, establecer y pronunciar o pensar la intención clara (cetanā) antes de iniciar

2. sigue la apertura, con el homenaje al Buddha, la toma de refugio y los preceptos, estableciendo una base ética
3. Sigue la colocación de ofrendas, ejercicio de concentración y respeto

4. Sigue la escucha o recitación de enseñanzas, que fortalece la sabiduría y la reflexión
5. Culmina con la dedicación de méritos, cultivando la generosidad y el desapego.

Actitud consciente

Para que la pūjā tenga sentido es fundamental la disposición mental con la que se lleva a cabo. La mente debe estar presente, clara y atenta. ¿Qué quiere decir esto? Un problema crucial en todo tipo de práctica espiritual es que la enseñanza o explicación de un saber o de un procedimiento, se plantea como la formulación de imperativos o de postulados prescriptivos, sin mucha definición. Para no hacerlo, aquí "estar con la mente presente, clara y atenta" significa mantener la atención; ¿qué es atención? Es centrar los pensamientos en un tema que interesa, y dicha atención conviene mantenerse; es decir, el primer paso es la atención, pero la atención sostenida es concentración. Es estar centrado en lo que se hace, mientras se realiza. Sentir, mirar, oler, reflexionar en los significados.

En más detalle, "con la mente presente, clara y atenta" significa que se está en lo que se hace; que se pone atención a lo que se hace y no a otra cosa. El Buddha explica en el Bāhiya Sutta (SN35.95):

> En lo visto, sólo lo visto; en lo oído, sólo lo oído; en lo percibido, sólo lo percibido; en lo cognoscible, sólo lo cognoscible. Así es como deberías entrenarte, Bāhiya.

Postura y presencia física

Evitar la automatización a lo largo del protocolo es esencial, así como mantener una postura corporal que se describe como "digna, de dignidad", que refleje respeto y sea un ejercicio de atención, con la espalda recta, de pie o sentados, con piernas y manos en postura adecuada cuando se tocan velas, inciensos, portavelas y portainciensos; o al tocar los textos a recitar, durante la recitación y al dejar las manos en las piernas o en posición de añjali, así como cuando se realizan postraciones. No se trata de actos mecánicos, ni de cumplir formalismos mientras se piensa en otros temas, sino de que al sostener cada objeto se sienta su textura, sus colores, su peso; se esté atento a los propios movimientos y que con ello surja, no rigidez, sino en forma natural, un estado de presencia.

Estar presente en la práctica

Presencia es el estado que surge de la atención al mantener la espalda recta, estar atento en la luz de la vela que se enciende, en el aroma que se eleva del incienso, en el contacto de las páginas en nuestros dedos y del silencio entre las frases; eso nos hace estar presentes. Es ahí cuando en vez de *pensar* en estar atento, se *está* atento, y donde en vez de seguir imperativos o prescripciones a las que le falta el cómo: "ahora, con consciencia plena, ahora, con plena atención, haremos…" en cambio podemos vivenciar que se trata de un entrenamiento de la mente en presencia, respeto, propósito y consciencia.

La concentración que se aplica en la pūjā es la que después se lleva a la vida diaria. Es decir, la pūjā, el ritual devocional, el ofrecimiento, es una expresión de respeto y además es práctica de concentración, de recordación de virtudes y de valores que se aplican en la vida. Dependiendo de la tradición, existe o no la creencia de conexión con lo exterior sagrado, como con los bodhisatvas. Pero el ofrecimiento siempre es un medio hábil. Recordemos que el Dhamma-Vinaya es un entrenamiento de la mente, de las emociones y de la conducta, con un propósito ultramundando. Cada gesto, si se hace con atención sostenida, cultiva la atención plena, matiza al ritual como una práctica de mente y de virtud.

Nadie de quienes instruyen considera que se ha recomendado lo suficiente que las cualidades que se cultivan en la pūjā vayan más allá de la recitación, y que fundamentalmente se vivan.

Todo lo que se practica en la pūjā es un ensayo de lo que se hace en la vida cotidiana: Desarrollo de saddhā (confianza basada en la comprensión), mettā (bondad amorosa), muditā (alegría apreciativa), hiri-ottappa (consciencia y temor moral) y gārava (reverencia); son estados mentales que, al desarrollarse, hacen que la práctica permita que el acto simbólico se convierta en una expresión de transformación. ¿Debe ser mucho, debe ser poco? No, pero sí se busca que sea.

Mira cuando una persona lleva a cabo la ceremonia del té. O cuando otra de origen étnico lleva a cabo una ceremonia. O a una artesana cuando trabaja una obra de arte de cerámica o tejido. Junto con todos sus significados, son prácticas de atención plena.

Sinceridad emocional y claridad mental

Con esa atención, al encontrarte frente el ara, con los elementos necesarios, piensa y/o pronuncia en voz alta una intención clara (cetanā) que puede ser

idéntica o cambiar cada vez, sobre el propósito de tu práctica, es decir, para qué realizas la pūjā.

En el ámbito del pensamiento y de las emociones, es crucial basarse en la sinceridad y el respeto en tu intención. No están en contraposición las tradiciones donde se reconoce una existencia sensible a lo representado. Los objetos de veneración, como imágenes del Buddha, boddhisatvas o símbolos del Dhamma, en algunas tradiciones representan aquello con lo que es posible mantener un lazo, pero no son "ídolos", ni imágenes a las que se adore. Las expresiones de respeto son a lo representado.

En todas las situaciones, ante las imágenes se expresa un respeto ritual, hacia su existencia; es una experiencia emocional, pero también racional y vivencial, en la medida en que aquello que representan es una realidad y que se agradece la enseñanza y que se tuviera la compasión para compartirla. El Buddha enseñó el Dhamma-Vinaya para que los seres se liberaran de la dimensión del sufrimiento existencial; es una de las razones por la que los habitantes de una casa, saludan a la imagen del Buddha al salir del domicilio y al regresar.

Si recordamos que, como han dicho venerables, el Buddha llega a tu vida como una visita a quien le abres la puerta, ¿cómo tratarías a una visita respetada que llega a tu casa? ¿Cómo serían tus gestos, cómo le ofrecerías agua, cómo le darías un obsequio, cómo le hablarías? ¿Sentirías alegría? Eso es lo que conviene hacer.

El interés y el deseo de realizar el ofrecimiento ritual ya está en ti como resultado de la confluencia de motivaciones y de conclusiones. Es un elemento que posees y que la práctica va afinando.

Lo sagrado como lo que emerge

La vivencia de la pūjā no puede ser descrita, sino que se puede ofrecer aproximaciones, tantas como quienes lo expresen. Un hecho real es que junto al perfeccionamiento de su práctica, hay una parte que se educe, lo que significa que existen elementos vocacionales o tendencias que están en ti, como todo, con base en semillas kámmicas que brotan de ti como una realidad en la pūjā y en la práctica del Dhamma. Es probable que esa intención conduzca a que percibas el escenario y su realización como aquello donde te encontrabas sin saberlo. Como algo que sabías sin que te lo hubieran enseñado. Como algo que conocías cómo se sentía. No obstante, son pensamientos que no conducen a la liberación y, como lo difícil de explicar o describir a cabalidad o que te lleve por el terreno de la especulación, no es motivo de reflexión.

Lo importante es que si sientes la voz, no demores, síguela. Ella sabe. Tú sabes.

Obstáculos y medios

La práctica devocional no está separada del cultivo de la sabiduría; sabiduría significa comprensión de la realidad impermanente; entonces, práctica devocional y cultivo de la sabiduría deben mantenerse en equilibrio. Para fortalecer el equilibrio, es clave llevar a cabo la pūjā con el estado mental adecuado.

Ese estado es un apoyo ante obstáculos sutiles, como el apego a la forma externa del ritual, la expectativa de resultados, la idea de que el ofrecimiento es pedir intercesión o la comparación con otros practicantes, para bien o para mal: “No sé nada o me falta mucho por aprender y por ende lo que hago no tiene valor” o “ya conozco y lo realizo desde hace mucho; nadie tiene nada qué enseñarme, porque yo ya sé, hace mucho lo realizo, conozco cada posibilidad, sé la respuesta a todo lo que pregunten y mi grado de conocimiento me permite juzgar la experiencia de los demás”. Los obstáculos del ego pueden estar originados en buenas intenciones; ello no es para un practicante que lo toma con seriedad.

Uno de los obstáculos más peligrosos es el orgullo espiritual, que puede manifestarse en la necesidad de ser visto practicando, en la crítica hacia cómo otros realizan sus ofrendas o en la búsqueda de reconocimiento por la “perfección” en la ejecución. El Buddha advirtió sobre este peligro en el Dhammapada, lo que nos permite entender que ni la pūjā realizada con la atención más plena, tiene realidad si no se acompaña de una virtud:

> Como una cuchara no puede saborear la sopa, así el tonto no puede comprender la sabiduría, aunque viva entre los sabios. (Dhp 64)

Para contrarrestar el orgullo, es fundamental reflexionar constantemente sobre la impermanencia, contemplar nuestras faltas, recordar que la verdadera práctica es vivencial, mantener la perspectiva de que la pūjā es un medio para purificar nuestra mente y cultivar la humildad, la actitud de reconocer que nos falta todo por aprender, que somos imperfectos y que aunque llegáramos a recitar todos los suttas y estar en la senda del Arhant, siempre seremos aprendices. La práctica sincera habría de ser silenciosa y discreta, como el rocío de la mañana que nutre sin llamar la atención.

Veneración material

La veneración material se conforma con las expresiones de respeto, gratitud, y expresiones simbólicas:

- Velas o lámparas de aceite. Representan la luz del Dhamma que disipa la ignorancia
- Incienso. Simboliza la purificación y la fragancia de una conducta virtuosa
- Flores. Reflejan la impermanencia y la belleza transitoria de la vida
- Agua en vasos o recipientes. Representa la pureza y la claridad de la mente
- Frutas o alimentos. Expresan generosidad y gratitud.

El propósito último de los rituales es soteriológico: Funcionan como puentes entre la comprensión conceptual y la realización. Apoyan el desarrollo de las pāramitā (perfecciones) y favorecen una disposición mental propicia para la práctica meditativa.

Siguiendo la tradición, la estructura básica del ofrecimiento puede realizarse de manera completa o simplificada según el tiempo y las condiciones, sin perder su esencia. Lo fundamental es conservar la actitud correcta.

¿Ara o altar? Consideraciones lingüísticas

¿Cómo se llama el sitio donde se coloca la efigie del Buddha o todo sitio dedicado al ritual que contenga imágenes escultóricas o pictóricas, como las de un Bodhisattva? Es válido que lo llamemos “altar”, pero también es valioso conocer el significado de los términos que usamos.

Altar es el sitio donde se sacrifica un ser inocente a un dios, lo que implica una noción de ofrenda a través del sacrificio, algo ajeno a la tradición del Dhamma. *Sagrario* es un lugar destinado a la custodia de lo sagrado, con un fuerte vínculo con la noción de presencia divina. *Tabernáculo* es una estructura que alberga lo sacro, con un simbolismo de morada de lo divino en la tierra.

Por sus características y compatible con la doctrina del Dhamma sería más preciso hablar de ara del Buddha o de ara del Dhamma o de ara budista, ya que representa un espacio de ofrecimiento, sin la connotación de sacrificio de un inocente.

La connotación del sacrificio es tan importante, que en la Antigüedad europea, el oficiante, ya fuera del culto estatal como el Pontifex Maximus o el padre de

familia que dirigía el culto doméstico, durante el ritual se cubrían la cabeza, para diferenciarse de la inmolación. Cuando al emperador Adriano, en el transcurso de un ritual, el velo que le cubría la cabeza se soltó y la cayó en los hombros, se tomó como una señal funesta, ya que en sentido estricto ocupó con eso, el papel de víctima.

En contraparte, en diferentes épocas, las aras eran utilizadas como lugares de culto donde se realizaban ofrendas simbólicas, lo que se acerca más a la práctica del Dhamma de presentar flores, inciensos y lámparas como expresión de respeto y devoción, sin implicar la idea del sacrificio sangriento.

Si bien un ara tradicional suele incluir una estatua del Buddha, no es un requisito absoluto. Un espacio limpio y ordenado, designado exclusivamente, es suficiente. Puede ser una repisa, una mesa pequeña. Si no se tiene una estatua del Buddha, se puede colocar una imagen impresa o, como mencionan algunas tradiciones, escribir el nombre del Buddha en una hoja de papel, con respeto y devoción. Dependiendo de la tradición, se incluyen imágenes de bodhisattvas o de maestros o de símbolos representativos, pero siempre la imagen del Buddha, y se suelen tener varias. La imagen del Buddha siempre ocupan la parte central del ara; se recomienda que nada sea obstáculo para verla.

Importancia de los detalles

¿Es ser quisquilloso atender el detalle? En absoluto. Primero, porque la atención al detalle es útil en la aplicación de los medios hábiles. Segundo porque se trata de que, como estudiante sin instructor externo, se reconozca que cuidar con especial atención es un criterio de exigencia; ser el propio sinodal implicar marcarse un estándar de investigación, como un instructor presencial lo señalaría. ¿Cómo se llama esto, cómo se escribe, qué significa? Que un descubrimiento lleve a otro; sin hostigarse, sino como guía amable que conduce con vigilancia y concentración, de manera continua, porque es un ejercicio de sati; los detalles son parte del todo; la traducción de una palabra puede dar un sentido incorrecto o fragmentario a un texto y por ende, dar un sentido incorrecto o impreciso a su aplicación.

El ara y sus elementos

La pūjā se realiza en torno del ara, que puede encontrarse en un centro comunitario o ser del orden doméstico, donde puede ser fija o colocada temporalmente -poner y quitar-, si el espacio no es enteramente tuyo.

Un ara tradicional contiene varios elementos significativos, cada uno con su propio simbolismo. Lo siguientes son algunos elementos que usan las tradiciones centrales.

Theravāda

En Theravāda las prácticas de pūjā se entienden como ejercicios de cultivo mental, destinados a fortalecer cualidades internas como la devoción, la gratitud y la atención consciente.

Una de las formas más comunes de pūjā en Theravāda es la Buddha pūjā, una ceremonia de ofrecimiento ante la imagen del Buddha y se enfocan más en la contemplación que en la ritualidad. El ofrecer es un vehículo para cultivar cualidades mentales como la generosidad, el respeto y la gratitud, ayudando a estabilizar la mente y reforzar la intención de seguir el sendero. El enfoque se centra en el Buddha histórico y en la práctica individual.

En cuanto a las aras, tanto en los hogares como en los templos, hay pautas que reflejan la sobriedad del enfoque. En casa, el ara debe ubicarse en un lugar limpio, apartado de lo mundano, preferiblemente orientado al este y situado a una altura superior a la cintura. El elemento central es la imagen del Buddha, representado idealmente en postura de meditación o de enseñanza, como símbolo de su presencia y de sus cualidades. No se colocan imágenes de venerables o figuras religiosas, ni elementos de otras tradiciones.

Los elementos más frecuentes incluyen la imagen del Buddha al centro y en la posición más elevada, con velas a ambos lados, un incensario al frente, flores nunca artificiales, que simbolizan la impermanencia, velas o lámparas encendidas como representación de la sabiduría que disipa la oscuridad de la ignorancia, incienso que se refiere a la pureza de la conducta ética, y un vaso de agua fresca que evoca limpieza y purificación interna. Todo debe mantenerse en orden, renovándose con frecuencia, ya que el descuido del ara también se considera una forma de descuido mental. Estos ofrecimientos mantienen viva la reflexión sobre el Dhamma y consolidan la disciplina interior.

En los templos, las aras son más elaboradas. Suelen ser de mayor tamaño y pueden incluir reliquias. Se cuenta con un espacio para las ofrendas comunales y otro reservado para la postración y el uso por parte de los monjes. En ocasiones especiales pueden colocarse banderas del Dhamma y otros símbolos, pero siempre con un sentido sobrio y respetuoso.

La limpieza y el orden son esenciales. No se deben colocar imágenes del Buddha en el suelo, ni junto a objetos mundanos o profanos. Tampoco se mezclan elementos de otras religiones, preservando así la integridad simbólica

del espacio y su función como recordatorio constante del camino hacia la liberación.

Las prácticas ante el ara se llevan a cabo siguiendo un protocolo de reverencia y atención plena. El acercamiento al ara implica un gesto consciente de respeto, comenzando por descalzarse y aproximarse con recogimiento, seguido de tres postraciones completas que simbolizan la entrega al Buddha, al Dhamma y al Saṅgha. Una vez frente al ara, se realiza una secuencia ordenada de ofrecimientos que incluye el encendido de velas, iniciando por el lado derecho, la colocación de incienso, flores frescas y agua limpia.

Las recitaciones que acompañan este acto suelen comprender fórmulas tradicionales como el Vandana, en honor al Buddha; el Tisaraṇa, que expresa la toma de refugio en las Tres Joyas; el Pañcasīla, la renovación de los cinco preceptos éticos; y una puja específica que puede variar según la ocasión o el propósito de la práctica. Todo se realiza manteniendo una postura corporal que transmite respeto: Se toma asiento sin extender los pies hacia la imagen del Buddha, las manos se tienen en posición de añjali.

Estos rituales suelen realizarse en momentos del día propicios para la contemplación, como al amanecer, al anochecer, antes de comenzar una sesión de meditación, o durante los días de Uposatha, que corresponden a fases lunares significativas en el calendario monástico. Una recitación común al ofrecer elementos ante el ara expresa con simplicidad y solemnidad el acto devocional: “Imaṃ pupphaṃ gandhaṃ dīpaṃ Buddhassa pūjemi”, que se traduce como: “Ofrezco estas flores, incienso y luz al Buddha.” Este conjunto de gestos, palabras y símbolos conforma una vía elocuente de cultivar la atención, la humildad y la vivencia de la enseñanza.

Mahāyāna

En Mahāyāna, un ara incluye tres elementos fundamentales, que simbolizan la iluminación completa: De izquierda a derecha en el ara, se coloca un texto, una imagen del Buddha, y una estupa. Se le conoce también como los “tres soportes” (en tibetano rten gsum), que representan el cuerpo, la palabra y la mente del Buddha. El primero representa el habla iluminada (gsung rten) y está constituido por textos del Dharma, como sutras, mantras u otras escrituras sagradas, que encarnan la palabra iluminada. El segundo, la imagen del Buddha simboliza el cuerpo iluminado, (sku rten). El tercero, la estupa correspondea la mente iluminada (thugs rten), aunque también puede expresarse a través de reliquias sagradas o representaciones que evoquen la realización interior. El texto representa al Dhamma, la imagen del Buddha a la Sangha y la estupa representa al Buddha.

No siempre están presentes los tres elementos en todas las aras, ya que las formas y disposiciones pueden variar de acuerdo con la escuela o las costumbres locales. El Buddha no necesita ofrecimiento, pero se hace como muestra de respeto y de recomocimiento, además que al ofrenda es una práctica de generosidad.

Frente a esta tríada y como muestra de aspiración hacia estas representaciones, se suelen colocar diversas ofrendas, que incluyen cuencos con agua, uno para beber y otro para lavar, flores frescas, incienso, luz de velas o lámparas, perfumes, alimentos y sonidos armoniosos o música. Estas ofrendas son expresiones de cualidades interiores: Generosidad (dāna), devoción (bhakti) y la aspiración a acumular mérito (puñña), transformando así el acto externo en una práctica viva.

En un aspecto más amplio, se enumeran ocho ofrendas externas, que se consideran poderosos medios para cultivar mérito, incrementar el respeto hacia la persona y los demás, así como generar un ambiente favorable para la contemplación y la meditación:

1. Agua para beber
2. Agua para lavarse
3. Agua perfumada o con esencia
4. Flores
5. Incienso
6. Luz
7. Comida
8. Música y sonidos

Las prácticas recitativas ante el ara mantienen la raíz común de respeto y veneración hacia el Buddha, el Dhamma y la comunidad espiritual, pero su forma, su énfasis y su intención incluye como motivación principal bodhicitta, es decir, el firme deseo de alcanzar la iluminación no solo para beneficio personal, sino para el bienestar de todos los seres sintientes.

Al igual que en Theravāda, se toma refugio en las Tres Joyas y se incluyen a todos los Buddhas del pasado, presente y futuro, así como a los grandes bodhisattvas como Avalokiteśvara o Mañjuśrī. Frecuentemente, también se toma refugio en el maestro espiritual, quien es visto como un puente viviente hacia la realización. La recitación del refugio suele ir acompañada de la afirmación de la bodhicitta.

El campo de mérito

El ofrecimiento genera mérito, entendido el mérito como energía kármica derivada de acciones virtuosas, como las basadas en la compasión y la bodhicitta,; el ámbito donde se realiza se llama campo de mérito o campo de acumulación de mérito (en sánscrito, puṇya-kṣetra),no solo a través de los ofrecimientos, sino a través de los actos. Los campos de mérito son:

1. El Buddha y los bodhisattvas porque han alcanzado la perfección del Dharma
2. Los maestros espirituales auténticos que transmiten el Dharma porque permiten que el Dharma florezca en el mundo
3. La Sangha noble porque son a los discípulos que han alcanzado niveles de realización y son ejemplo
4. Los padres y seres benefactores porque han dado el regalo de la vida, sin lo cual no podríamos practicar. Es un gran mérito retribuir su bondad
5. Todos los seres sintientes porque son objeto central del camino del bodhisattva

Lecturas

Ampliando nuestra visión, en Chan, suelen lecturas de los 13 sutras más importantes en esta tradición:

1. Sutra de Amitabha
2. Sutra de la iluminación perfecta
3. Sutra de la luz dorada
4. Sutra de la plataforma
5. Sutra de la red de Brahma
6. Sutra de Vimalakirti
7. Sutra del corazón
8. Sutra del diamante
9. Sutra del Lankavatara
10. Sutra del loto
11. Sutra del Samdhinirmocana
12. Sutra en cuarenta y dos capítulos
13. Sutra Surangama

Aspectos asociados

Mahāyāna conserva los cinco compromisos éticos fundamentales, e introduce los votos del Bodhisattva, un conjunto de aspiraciones y principios que guían

la conducta en beneficio de los demás, incluso si ello implica postergar la propia entrada al Nirvāṇa, como se le nombra en esta tradición por su término en sánscrito.

El vandana de Theravāda es reemplazado en escuelas Mahāyāna por postraciones físicas acompañadas de mantras. Se emplean expresiones devocionales como “Om namo buddhaya”, “Namo Amitābha Buddha”, mantras impregnados de valor simbólico, rítmico y meditativo, y buscan resonar en la mente y en el cuerpo del practicante.

Mahāyāna incorpora un mayor número de figuras espirituales: Buddhas cósmicos, bodhisattvas y protectores del Dharma que representan cualidades. La relación con ellos no es de adoración teísta, sino de aspiración a encarnar sus cualidades. Los rituales en esta tradición son más elaborados, y la recitación se acompaña de gestos rituales, visualizaciones y ofrendas más ornamentadas, como guirnaldas, lámparas múltiples y tormas u ofrendas simbólicas.

Sobre otros elementos, los que conocemos como cuencos tibetanos o cantores, singing bowls, rin gong, suzu gong o zen gong, se crearon en China, no en el Tíbet y su uso en meditación inició en Occidente en los años 1970-1980. Algunas prácticas tibetanas los han incorporado cuando conviven con practicantes occidentales. Los lamas y practicantes los reconocen, pero los instrumentos rituales tradicionales tibetanos son campanas de mano (drilbu) y dorjes (vajras), tambores damaru, trompetas hechas de fémures humanos (kangling), cuernos (dungchen) y címbalos.

En detalle de los objetos más importantes:

- Vajra (sánscrito: vajra tibetano: dorje). Representa el rayo y el diamante. Simboliza la compasión activa y los medios hábiles, así como la naturaleza indestructible y penetrante de la mente iluminada. Es considerado un símbolo masculino, asociado al método.
- Campana de mano (sánscrito: ghaṇṭā tibetano: dril bu). Representa la sabiduría, así como la comprensión de la vacuidad; se le considera un símbolo femenino. Junto con el vajra, expresa la unión inseparable de método y sabiduría.

Sobre la práctica de orar a un Bodhisattva

Ara al Bodhisattva Guanyin

En Mahāyāna, los bodhisattvas son modelos del camino hacia la iluminación, ejemplos de conducta espiritual, así como intercesores que auxilian en situaciones de sufrimiento. Se considera que encarnan cualidades como la compasión, la sabiduría o el poder transformador del Dhamma.

Los bodhisattvas no son dioses; son expresiones de la naturaleza de Buddha, manifestaciones de la mente iluminada que se expresa en formas accesibles a nosotros. Por ello, toda relación devocional debe estar equilibrada con una práctica firme, basada en la comprensión del vacío, el desarrollo de la propia y la integración del Noble Óctuple Sendero. Es fundamental el cultivo de la bodhicitta, el anhelo sincero de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres. La devoción a los bodhisattvas no se convierte en una forma de dependencia emocional o superstición, sino en un medio hábil.

La relación devocional con los bodhisattvas adquiere distintas formas, orientadas a reforzar la conexión con el despertar. En contextos de dificultad, muchos practicantes recurren a la oración, confiando en la receptividad de estos seres iluminados. También se realizan ofrecimientos simbólicos como agua, incienso, flores o luz, que no buscan aplacar una voluntad divina, sino

cultivar generosidad, gratitud y reverencia. Junto con ello, la recitación de mantras permite armonizar la mente con las cualidades de bodhisattva, y las visualizaciones meditativas ofrecen un espacio interno donde se cultiva la presencia activa de las cualidades.

Orar a un Bodhisattva no significa delegar el propio camino a otro ser, ni esperar favores divinos. Se trata, más bien, de una forma simbólica y contemplativa de conectarse con esos aspectos despiertos de la mente, que el Bodhisattva representa. La oración, en este contexto, no es una dependencia, sino un acto de inspiración, concentración y motivación ética.

Es cierto que en distintos contextos culturales muchos practicantes expresan sus oraciones en forma de súplicas o ruegos, pidiendo ayuda para resolver dificultades o aliviar el sufrimiento o como protección a los niños. Esta forma de expresión no debe ser descalificada como contraria al Dhamma. Más bien, puede entenderse como un medio hábil por el cual la persona entra en contacto con una dimensión más profunda de sí misma, aun si en un principio lo hace a través de una forma más emocional o externa.

Avalokiteśvara ocupa un lugar central como encarnación de la compasión universal, cuya mirada se dirige hacia todos los rincones del sufrimiento. Avalokiteśvara en China recibe el nombre de Guānyīn. Su nombre significa “El que escucha los lamentos del mundo”. Representa la compasión infinita de todos los buddhas. En la tradición india y tibetana suele representarse con múltiples brazos y ojos, como símbolo de su capacidad de ayudar a todos los seres. Es considerado guardián espiritual de muchos practicantes, y protector de quienes sufren. Con el tiempo, Guānyīn adoptó rasgos femeninos y se convirtió en símbolo de la escucha compasiva y la protección, con la misma esencia de compasión activa, dispuesta a responder al sufrimiento del mundo. Practicantes asiático-latinoamericanas y estudiosos de las religiones la equiparan con la Virgen de Guadalupe, aunque la base, la naturaleza y la meta espiritual no es la misma.

Bodhisattvas también son Mañjuśrī, que representa la sabiduría que disipa la ignorancia, mientras que Vajrapāṇi manifiesta el poder espiritual para enfrentar los obstáculos del camino. Por su parte, Kṣitigarbha es ampliamente venerado como protector de los niños, en especial de aquellos que han muerto prematuramente.

En Japón, donde Kṣitigarbha recibe el nombre de Jizō, aparece como el protector amoroso que ampara a esos niños, los esconde en su túnica y los ayuda a alcanzar un estado de paz. Esta asociación es particularmente fuerte en Japón, donde su figura ha cobrado una dimensión compasiva dentro del

imaginario. Más allá de su papel protector, Kṣitigarbha es comprendido como

un bodhisattva cuya forma y actividad simbolizan la firmeza con el alivio del sufrimiento más profundo.

Su voto de no alcanzar la budeidad hasta que todos los seres en los reinos de sufrimiento, especialmente en los infiernos, se liberen, lo distingue por su disposición a permanecer en los ámbitos más dolorosos de la existencia, ofreciendo consuelo y guía a quienes no tienen otro amparo. Su compasión sin límites lo convierte en fuente ideal en casos de pérdida, duelo o peligro, y su imagen se asocia también a quienes mueren sin apoyo espiritual.

Los aras dedicados a estos bodhisattvas actúan como focos que concentran la atención y fortalecen la intención del practicante. Sirven como recordatorios tangibles de las cualidades a cultivar, y como lugares donde se realizan ofrendas y se dedica el mérito generado por las acciones virtuosas. Al configurar un ara, se establece un entorno sagrado que facilita la conexión espiritual, invitando a la mente a entrar en un estado de recogimiento y apertura.

Lo esencial es la intención y la transformación que la práctica produce. Si una persona recurre a una figura compasiva como Avalokiteśvara o Kṣitigarbha para expresar su dolor, su esperanza o su deseo de claridad, y esa práctica la conduce a calmar su mente, a abrir su corazón o a actuar con más sabiduría, entonces no se contradice el espíritu del Dhamma, sino que se encarna en las condiciones particulares de quien lo practica.

Por ello, orar a un Bodhisattva es una práctica legítima cuando se realiza con consciencia, y puede adaptarse a distintos contextos. No hay contradicción en aspirar, con respeto y recogimiento, a las cualidades que uno mismo desea despertar, tomando como inspiración a quienes han jurado postergar su liberación para asistir a todos los seres.

La práctica de ofrecimientos a los bodhisattvas puede realizarse de diversas formas, dependiendo de la tradición, p. ej la chino-mahayánica, tibetana, japonesa, vietnamita, etc.; sin embargo, en términos generales, se sigue un protocolo común de ofrendas, con la posibilidad de añadir elementos específicos según la figura y el contexto.

Los ofrecimientos tradicionales son universales para el Buddha, los bodhisattvas y los seres nobles del campo de mérito. Algunas tradiciones incluyen elementos simbólicos según el Bodhisattva:

◆ Avalokiteśvara / Guānyīn. Agua pura en vaso de cristal, flores blancas, loto; se enfatiza la compasión

◆ Mañjuśrī. Textos, e incienso en cantidad abundante, flores y textos de aspiración
◆ Kṣitigarbha. Lámparas de aceite o velas, arroz, dulces sencillos, oraciones por los seres en sufrimiento, especialmente en el inframundo o el bardo.

El protocolo no es rígido. En muchas tradiciones se considera que lo más importante es la mente del oferente; por ende, entendemos,si una persona, con respeto y atención, coloca una flor silvestre, una vela local o una fruta de su región con intención pura, la ofrenda es plenamente válida.

Es perfectamente aceptable usar elementos locales, como copal, flores mexicanas, velas artesanales, si se emplean con comprensión del gesto.

Guía para preparar un ara bodhisáttvica

Crear el entorno adecuado

Elegir un lugar tranquilo y ordenado. Encender incienso, colocar velas o flores, o meditar unos minutos puede ayudar a calmar la mente y preparar el ánimo.

Si lo deseas, puedes disponer un pequeño ara con una imagen o figura del bodhisattva, acompañada de ofrendas simbólicas como agua, fruta o flores.

Definir la intención

Antes de comenzar la oración, reflexiona sobre su propósito. Algunas posibilidades incluyen:

1. Solicitar guía ante una dificultad concreta
2. Cultivar internamente cualidades como la compasión, la sabiduría o la ecuanimidad
3. Generar méritos en beneficio de todos los seres sintientes.

Recitación de mantra y sutras

Cada Bodhisattva tiene mantras o textos sagrados asociados que pueden recitarse como medio de conexión:

◆ Avalokiteshvara (compasión). Om mani padme hum
◆ Manjushri (sabiduría). Om ah ra pa tsa na dhih
◆ Tara verde (liberación de obstáculos). Om tare tuttare ture svaha

Puedes repetir estos mantras tantas veces como sientas conveniente, preferentemente en múltiplos de tres.

Expresar tu oración

Puedes utilizar fórmulas tradicionales, recitar textos devocionales o simplemente hablar desde el corazón. Por ejemplo:

Oh [nombre del Bodhisattva], *manantial de* [sabiduría, compasión, fuerza],
me postro con sincera devoción.
Guía mis pensamientos y emociones para vivir con claridad
y servir a todos los seres con amor.
Ayúdame a superar el temor y a cultivar tus virtudes.
Dedico esta oración al bien de todos los seres.

Dedicación del mérito

Al concluir, es fundamental dedicar el mérito por la práctica. Una fórmula posible:

Que todos los méritos generados por esta oración
no sean para mí, sino que beneficien
a todos los seres sin excepción.
Que encuentren paz, alegría y liberación del sufrimiento.

Silencio y visualización interior

Finaliza sentándote unos minutos en silencio, visualizando que las cualidades del Bodhisattva llenan tu interior. Puedes imaginar que irradian desde tu corazón hacia todos los rincones del mundo, como una luz suave y expansiva.

El mālā

¿Qué es?

Un mālā, palabra que significa guirnalda en español, es una unión de cuentas utilizado en el Dhamma-Vinaya y en otras tradiciones como el hinduismo, para la recitación de mantras, oraciones o nombres sagrados. Su origen se encuentra en Mahāyāna y el número de cuentas, cuando es de 108, puede tener diferentes interpretaciones, como los 108 anhelos que deben ser

superados, los 108 nombres del Buddha o el resultado de una operación aritmética que se expresa como:

3 tiempos (pasado, presente, futuro) × 3 tipos de sentimientos (placentero, doloroso, neutral) × 2 condiciones (agradable o desagradable) × 6 sentidos (incluida la mente) = 108 elementos representados por las cuentas.

Se escribe como japa mālā o japamālā (japa, repetir o murmurar) y su función principal es contar las repeticiones de la fórmula recitada, facilitando la concentración y evitando la distracción durante la práctica meditativa o devocional. Es diferente del puja mālā, una guirnalda de flores en algunas ocasiones utilizada como ofrenda por parte de laicos, como adaptación de influencias en India.

El japa mālā, llamado mālā en forma abreviada, cuando se la emplea para la recitación estimula la repetición, lo que genera calma mental y permite concentrarse, evitando el conteo numérico, ya que la distribución de las cuentas marca transiciones y finales de ciclos de pronunciación. Al mismo tiempo posee un valor ritual, porque la recitación constante y el movimiento de pasar las cuentas constituyen actos de atención.

Por tradiciones

El mālā proviene del contexto hindú, donde se le usa para la japa o repetición de mantras, y fue adoptado por Mahāyāna y con mayor relevancia en Vajrayāna, donde su uso se integra a prácticas rituales, visualizaciones y pronunciación de mantras. En Theravāda el uso del mālā no forma parte de sus prácticas, ya que el Buddha no enseñó el uso de uniones de cuentas ni estableció prácticas relacionadas. Como el enfoque meditativo theravādico se centra en el desarrollo de la atención plena, y no recurre a elementos mantraicos, en lugar de usar herramientas se alienta a contar mentalmente las respiraciones o las etapas de la atención, y a cultivar la meditación caminando y la contemplación de los fenómenos tal como aparecen.

Por otra parte, algunos maestros contemporáneos de Theravāda reconocen que para ciertos practicantes, el uso de un mālā puede ser útil como soporte en la recitación de versos o en la repetición de nombres del Buddha, como recurso pedagógico.

Mahāyāna, por su parte, considera que toda acción es vehículo del despertar cuando se tiene el compromiso. El mālā se convierte en guirnalda de méritos, ofrenda, dinámica de la compasión y del vacío, recorriendo, a través de sus

cuentas, el camino del Bodhisattva, en una continuidad de mente enfocada e intención altruista, manteniendo viva la presencia del mantra en una ritmicidad consciente.

Estructura

Los mālās se elaboran de diferentes materiales, algunos del mismo en su totalidad o de varios en uno sólo; algunos linajes les confieren un significado e influencia especiales dependiendo del material de las cuentas; en el Chan son habituales las clasificaciones de materiales e intenciones para la recitación. Desde una perspectiva general, lo conveniente es seleccionar el que sea más acorde a ti con base en el color, la textura y el número de cuentas.

Un mālā tradicionalmente tiene 108 cuentas, aunque existen variantes más pequeñas con 21, 27 o 54 cuentas, con excepciones como los de 106 cuentas y muchos mālās antiguos que tienen cantidades variables y diferentes a los anteriores; el estándar actual se encuentra en los mencionados. Por su extensión fisica, durante los ofrecimientos y fuera de ellos se le puede llevar como un pendiente al cuello, y los más pequeños llevarse como pulsera. Esta última forma es útil si deseas hacer recitaciones mentalmente de manera discreta, por ejemplo, en el transporte público.

A todo mālā se le suma una cuenta más grande que marca su centro, llamada “gurú” o “cuenta del maestro”, que lleva un aditamento que la destaca, llamado chuda en sánscrito, que significa penacho, borla, moño o mechón, el cual marca el final de la recitación y también simboliza la fuente de las enseñanzas; se asocia con la iluminación.

¿Cómo usarlo?

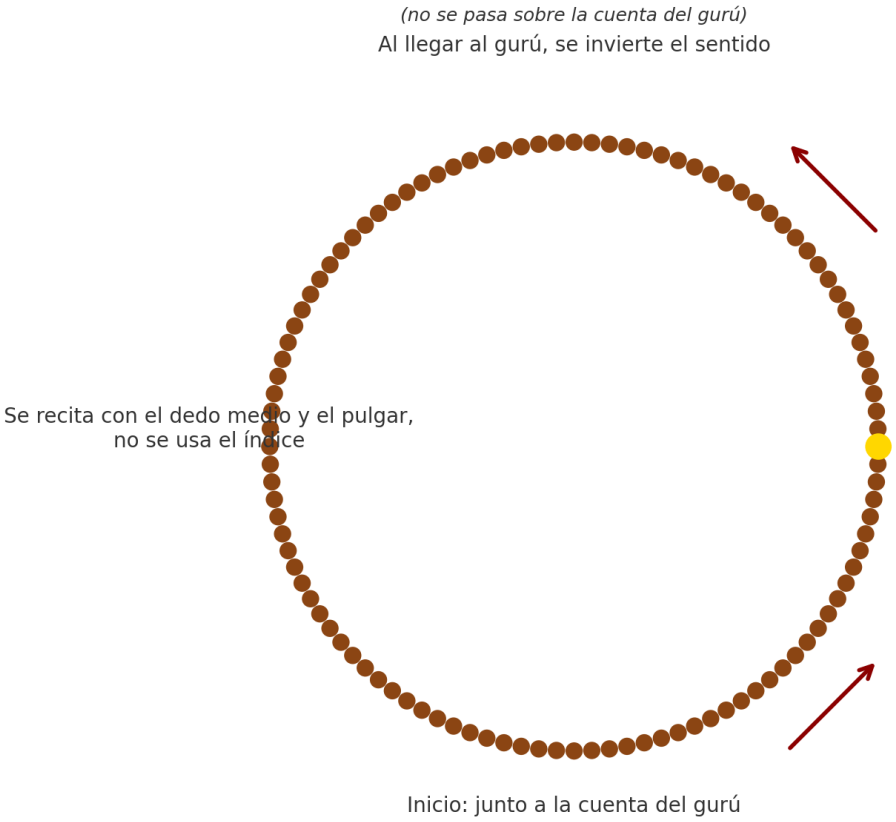
El mālā se sostiene con la mano no dominante, es decir, si se es diestro se usa la izquierda y viceversa; simboliza tanto humildad, como la intención de ofrecer el mérito de la práctica, ya que esa mano representa “lo que no se controla”.

No se utiliza el dedo índice para pasar las cuentas, porque el índice está asociado al yo. En su lugar, se deja que el mālā repose sobre el dedo medio y se pasan las cuentas con el dedo pulgar, tirando levemente de ellas hacia ti, una por una, conforme terminas las frases.

Se comienza con la cuenta que está después de la del gurú, y se va deslizando una cuenta a la vez con el pulgar, recitando un mantra o una frase de recitación por cada cuenta. El movimiento es suave, acompasado.

Cuando se completa el ciclo y se llega nuevamente a la cuenta del gurú, no se recita con ella. En muestra de la humildad, no se le cuenta, ni se le pasa por encima, en el sentido de no “pasar por encima” de lo que nos guía. Se detiene

el avance, se pasa el mālā al dedo anular y se invierte el sentido del recorrido, dando vuelta al mālā con la misma mano. Después, se regresa el mālā al dedo medio, con la cuenta del gurú ya adelantada, y se inicia un nuevo ciclo en dirección opuesta.



Gesto de homenaje

El gesto de homenaje es un mudra, que se realiza con las manos en la posición de añjali mudrā, muy antiguo y compartido por el hinduismo, el Dhamma, el jainismo y otras tradiciones espirituales de Asia. El término añjali significa “ofrenda” u “homenaje”. Mudrā significa “sello” o “gesto”. Así, añjali mudrā significa “sello de ofrecimiento" o “el gesto de homenaje”.

Se realiza uniendo ambas palmas frente al tórax, con los dedos apuntando hacia arriba. Los pulgares tocan suavemente el esternón o se unen frente al corazón, manteniendo los antebrazos relajados y los hombros sueltos.

Cuando se realiza frente al corazón, expresa respeto y recogimiento interior; elevado al rostro o la coronilla, representa un homenaje profundo o devoción hacia el Buddha o una figura sagrada; y cuando se acompaña de una inclinación de cabeza o postración, expresa completa entrega y humildad. Se efectúa al tomar refugio, al recitar versos, iniciar la meditación, saludar al ara, o durante las postraciones. Es la expresión física de la actitud espiritual.

Existen variaciones, como en el Chan o el Tíbet, que incluyen un procedimiento significativo de triple reverencia. Primero se realiza el añjali mudrā frente al tórax, expresando el reconocimiento del objeto de veneración. Sin dejar de hacer el gesto, las manos se elevan hasta la frente o sobre la cabeza, lo que representa la ofrenda de la mente al objeto de refugio u honrar al Buddha con el pensamiento más puro. Asimismo, consideran cuatro tipos de postraciones: De solicitud, de sinceridad, de arrepentimiento y sin forma.

Postración

Las postración, también llamadas prosternación 五體投地, wǔtǐ tóudì, "ponerse de hinojos con los cinco miembros al suelo"; namaskāra o vandanā en sánscrito, "reverencia", "homenaje" y chagtsal, ཕྱག་འཚལ་ en tibetano, "postración") no es un acto de adoración, ni de sumisión; es, un gesto de reverencia, gratitud y respeto, principalmente al Buddha, como recordatorio de sus cualidades del Buddha y del camino espiritual. Representa humildad ante él, el Dhamma y la Saṅgha o ante otras figuras de respeto en diversas tradiciones. Se realizan al inicio y al final de la pūjā. Constituye un ejercicio físico de entrega y concentración, uno emocional y mental de cultivo de la humildad y de la devoción sincera, y uno conductual, de la ética. La idea también es la renuncia al concepto del yo.

El método tradicional suele involucrar tres postraciones completas, una por cada una de las Tres Joyas.

Tipos generales de postración

Especialmente en las tradiciones Chan, Zen y tibetana, existen las formas generales de postración corta o media reverencia, y la postración larga o completa.

Forma corta o media reverencia

La postración corta se realiza de pie. El practicante junta las palmas de las manos frente al torso, en el gesto llamado hézhǎng en chino o gasshō en japonés y luego inclina ligeramente el torso hacia adelante, manteniendo la espalda recta y la mirada baja, en respeto y presencia. Es una forma breve y discreta que se emplea al entrar en la sala de meditación, al saludar a una imagen del Buddha, a un maestro o a otros practicantes. Su sentido es recordar

la humildad, reconocer el potencial de iluminación del otro y situarse con atención en el presente.

Forma larga o completa

La postración larga o completa es una forma que comienza también de pie, con las palmas juntas, pero se desciende lentamente hasta apoyar sobre el suelo, cinco puntos del cuerpo. Esta forma es común en ceremonias, prácticas de arrepentimiento, votos o como expresión devocional intensa. Su propósito no es simplemente externo, pues al rendir el cuerpo al suelo, se entrena la mente en soltar el orgullo, abandonar el yo ilusorio y abrirse con humildad al camino de transformación interior.

En mayor detalle

Sumando formas derivadas:

- Postración completa. Se inclina desde la posición de pie o de rodillas hasta tocar el suelo con las rodillas, y con las palmas a los lados, despué de lo cual extiende codos, tórax y frente en un solo movimiento de extensión. Cuando se está extendido por completo, las palmas se giran hacia arriba y se colocan a los lados de la cabeza o extendidas hacia adelante, todavía juntas o ligeramente separadas, expresando entrega, receptividad y vaciamiento con respecto al yo. Es un signo de no aferrarse, de soltar todo ante el despertar. El contacto de la frente con el suelo refleja humildad absoluta, lo que unido con el añjali mudrā representa que se trata de una devoción consciente plena.

- Postración en tres partes o triple postración. Secuencia repetida tres veces, común al tomar refugio, simbolizando reverencia al Buddha, al Dhamma y al Saṅgha

- Postración desde pie a postración extendida o postración larga tibetana. La que hemos descrito más largamente, por su importancia de representación del viaje completo de purificación y entrega

La postración completa se realiza en cuatro pasos, que simplificados se pueden describir de la siguiente manera:

1. De pie. Forma una “V” con los pies ligeramente separados. Junta las palmas al pecho, dedos juntos, brazos a 30°. Mira las yemas de los dedos con serenidad y atención plena

2. Inclinación. Flexiona el torso con las piernas rectas, dejando que la columna se curve y el peso se mantenga centrado sobre los talones. El cuello permanece recto

3. Descenso. Flexiona las rodillas suavemente y coloca primero la mano derecha en el suelo, luego la izquierda, equilibrando el peso. Arrodíllate con naturalidad. Acomoda ambas manos en el suelo frente a las rodillas

4. Prosternación. Inclina el torso hasta que la frente toque el suelo. Las palmas se giran hacia arriba como gesto de ofrenda, formando una "V". Luego ciérralas en puño, gíralas hacia atrás y apóyalas de nuevo en el suelo

5. Incorporación. Usa las manos como apoyo para levantarte y volver con calma a la posición inicial. Mantén atención plena y una actitud relajada.

POSTRACIÓN CHAN
EN PASOS SIMPLIFICADOS
1 DE PIE
2 INCLÍNATE
3 DESCIENDE
4 PROSTERNACIÓN

En algunas regiones de China, Japón y Corea se emplean guantes blancos como expresión de solemnidad, así como para protección de textos, tankas o reliquias, evitando su contacto con la grasa epidérmica. En las culturas japonesa o coreana, los guantes blancos se asocian con el respeto hacia lo sagrado o hacia los difuntos, por lo que se les integra de manera natural en actos religiosos. En el Dhamma de estas regiones, los guantes blancos son una expresión simbólica del principio de atención y respeto, es decir, es un medio hábil que refleja la disposición interna.

Forma gasshō rei o postración sencilla

Gasshō rei, del Zen japonés, postración sencilla, media postración o semipostración, consiste en una inclinación desde la cintura con manos en añjali (gasshō). Puede acompañar saludos, ofrecimientos y momentos formales en el zendo. Se realiza de rodillas con el torso ligeramente inclinado hacia delante y las manos unidas en gasshō frente al rostro o el pecho. Es una forma de reverencia que mantiene el espíritu de entrega y recogimiento, pero sin requerir la flexión completa del cuerpo hasta el suelo, adecuada para práctica formal que no requiere postración total.

¿Y si físicamente no es posible?

Para quienes no pueden realizar postración por razones físicas, es posible inclinarse desde una posición sentada o unir las manos en añjali mudrā y

hacer una inclinación lenta con la cabeza, separando las manos al volver la cabeza a su posición natural, así como la postración simbólica o interna. Se realiza mentalmente, visualizando la reverencia.

Zafu

Es el asiento tradicional, un cojín redondo diseñado para elevar ligeramente la pelvis y permitir una postura estable y cómoda; se le utiliza generalmente para la meditación.

Tradicionalmente, está relleno de cáscara de trigo sarraceno, kapok o fibra natural compacta, proporcionando un soporte firme y adaptable a la forma del cuerpo.

Lo importante, como enseñan maestros, es que tomes al lugar donde te colocas como tu sitial, el punto central de tu universo y del cosmos, el lugar donde el tiempo y el espacio se ordenan y muestran su significado, como el Buddha cuando meditó en el árbol Bodhi y alcanzó la iluminación.

Si no se cuenta con un zafu, es posible improvisar una alternativa, pero este asiento ha de reservarse exclusivamente para la práctica, lo que refuerza la intención y ayuda a crear una asociación mental. Puedes usar uno que elabores ; o toma un cojín firme o rellena una funda de almohada o cojín con tela, ropa doblada o material compacto para darle altura y estabilidad. Busca un zafu en línea y revisa las especificaciones o toma uno real y sopésalo, para que reproduzcas la consistencia en tu adaptación. y cualquiera puedes colocarlo en una estera extendida en el suelo.

Para que funcione como un zafu, la adaptación debe tener una altura entre los 10 y 15 cm, ser firme pero no rígido, y mantener su forma al sentarse, permitiendo que las rodillas se apoyen en el suelo y la columna se mantenga alineada sin tensión.

Términos de búsqueda en línea

1. En español:

- Zafu
- Zafu de meditación
- Cojín de meditación budista
- Zafu para zazen
- Cojín para meditación zen
- Almohadón zafu zen
- Cojín zafu para yoga
- Zafu tradicional japonés
- Comprar zafu online
- Cómo hacer un zafu casero.

En inglés:

- Zafu meditation cushion
- Zen meditation pillow
- Round meditation cushion
- Traditional zen zafu
- Japanese zafu cushion
- Buckwheat zafu cushion
- Zafu meditation seat
- Zafu and zabuton set

- Best zafu for meditation
- How to make a zafu
- Yoga zafu pillow.

En chino:

- 坐蒲 (Zuò pú). Término para zafu
- 禅坐垫 (Chán zuò diàn). Cojín de meditación zen
- 冥想垫 (Míngxiǎng diàn). Cojín de meditación
- 打坐垫 (Dǎzuò diàn). Cojín para zazen
- 圆形坐垫 (Yuán xíng zuò diàn). Cojín de meditación redondo
- 禅修坐垫 (Chán xiū zuò diàn). Cojín de meditación zen
- 日本禅坐垫 (Rìběn chán zuò diàn).Cojín de meditación japonés
- 禅修用品 (Chán xiū yòng pǐn). Accesorios para meditación zen.

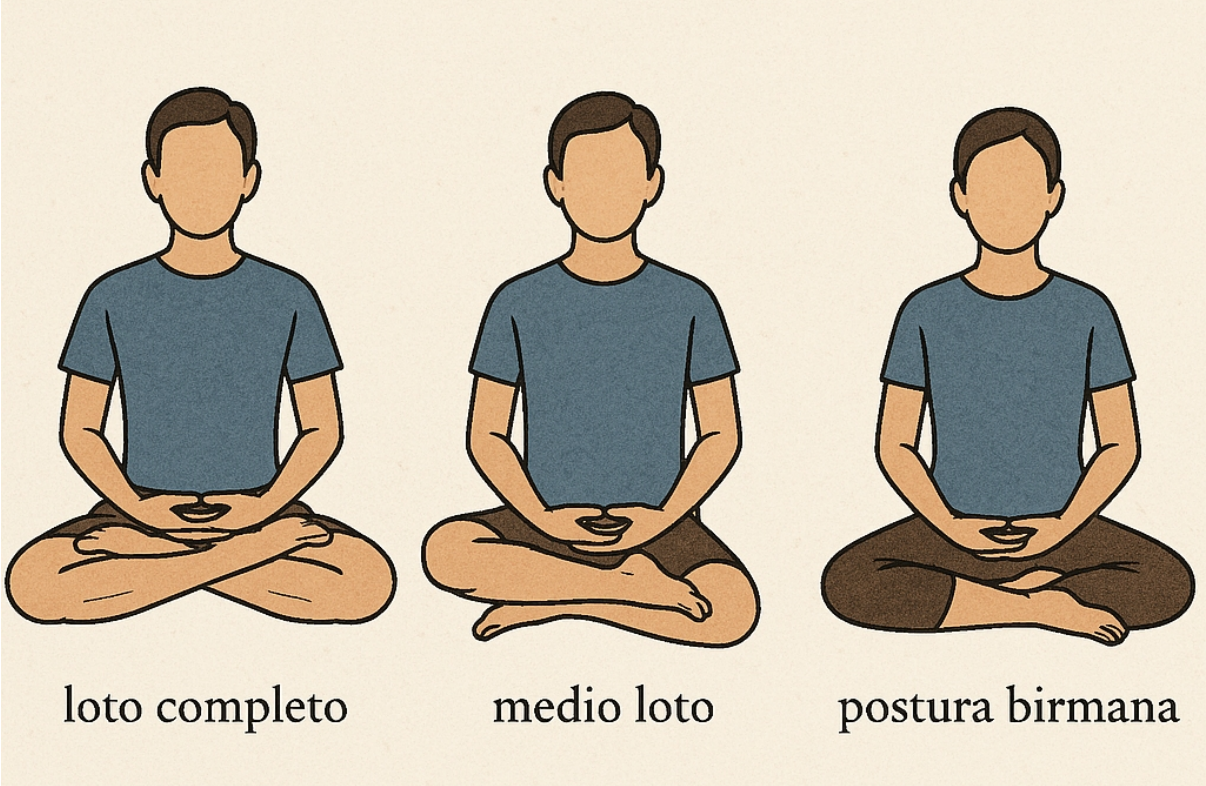
Al ocuparlo

Es crucial para mantener la estabilidad física y mental, sentarse sobre el zafu más cerca de su orilla que de su centro, para elevar la pelvis y mantener la espalda recta sin tensión. Si los pies quedan separados del suelo, se puede colocar una manta doblada u otro cojín, para posarlos.

Si no se dispone de elementos de esta naturaleza, una manta ancha doblada varias veces sobre el suelo, una silla o sofá que brinde estabilidad, sin recargarse en el respaldo, cumple la función.

Opciones posturales y adaptaciones

1. Loto completo (padmāsana). La postura más estable y simétrica, pero requiere flexibilidad. Cada pie se coloca sobre el muslo opuesto, con las plantas hacia arriba y con práctica se puede desarrollar la apertura de caderas necesaria. Requiere una guía de supervisión para realizarla sin lastimarse las rodillas al flexionarlas
2. Medio loto (ardha padmāsana). Ofrece estabilidad, sin requerir tanta flexibilidad. Se coloca un pie sobre el muslo opuesto, mientras que el otro permanece en el suelo
3. Postura birmana. Opción cómoda y accesible para muchos practicantes. Ambas piernas están cruzadas con los pies apoyados en el suelo, sin superponerse



Si no es posible realizar el loto completo se recomienda comenzar con la postura birmana o con el medio loto y, al tiempo, ir desarrollando la flexibilidad necesaria para acercarse al loto completo. Es importante recordar que la comodidad y estabilidad son prioritarias, ya que una postura forzada genera tensión. El dolor como parte de estas prácticas no debe aceptarse en nombre de la espiritualidad; no hay mérito en ello, ni liberación; recordemos que el Buddha desaconsejó todo tipo de auto-mortificación. En cambio, la práctica regular y el estiramiento progresivo pueden ayudar a mejorar la postura. O tal vez decidas mantener siempre la postura más sencilla para ti; lo adecuado es llevarla a cabo con control.

4. Postura seiza. Variación que se efectúa sentándose sobre los talones. o con cojín o banco de meditación. Se apoya el cuerpo sobre las rodillas, con un cojín entre los pies o un pequeño banco para reducir la presión sobre las articulaciones. El banco regularmente tiene un ángulo de inclinación.

La postura seiza, con las rodillas dobladas y los glúteos apoyados sobre los talones, puede generar presión en las rodillas, tobillos o pies si se mantiene por tiempo prolongado, por lo que es importante la auto-observación.

El banco de meditación ayuda con lo anterior, ya que alinea la espalda naturalmente, alivia la presión y permite estar más tiempo en la postura, manteniendo la espalda erguida, pero relajada; si lo necesitas estira las piernas sin que te distraiga de la actividad y busca mejorar tu resistencia con esfuerzos paulatinos. No existe relación entre aceptar un dolor, justificado en la idea de la impermanencia o del no-yo, excepto que observar esa sensación sea parte de la meditación, pero esto lo decides tú. Vigila que un llamado instructor o maestro te pida aceptar dolor, con el objetivo subyacente de predominar.

Elementos para la pūjā y su significado

Fundamento

Los elementos para ofrendas son indispensables, pero no es obligado que sean importados desde Asia; si los quieres así, es adecuado, sólo recuerda que lo importante no es el material u origen, sino la intención y el simbolismo con que lo ofreces.

Observar cómo las ofrendas se consumen ofrece una enseñanza vivencial sobre la impermanencia. El marchitarse de las flores, el consumirse de la vela y la transformación de la materia sólida en humo etéreo ilustra el desprendimiento de lo material y la naturaleza transitoria de los fenómenos. Esta observación penetra en la comprensión experiencial.

Nada opera independiente de la mente del practicante. El valor transformador no existe separado de la intención y atención, sino que emerge de la relación consciente que se establece con el ritual.

La intención sagrada

La intención sagrada hace de cada acción, una práctica significativa.

Nuevamente, ¿qué se quiere decir con esto, para que no sea una exhortación desde lo abstracto? Intención sagrada es una motivación, como tal subjetiva, que se traslada al mundo de los actos, dando a éstos un sentido de sacralidad.

¿Y cómo se da ese sentido? Se logra a partir del descubrimiento de una realidad a la que se reconoce tener relevancia significativa. Para el estudiante, aquello con relevancia, el motivante, es el Dhamma. Descubrirse alineado con el Dhamma es encontrar en el Dhamma un valor de primer orden con el que uno se encuentra en concordancia. Esta dinámica ante el motivante, genera la intención.

La intención vivida en los gestos

Tú lo sabes. En los hechos, la intención sagrada se vive cuando colocamos una flor en el ara, cuando vertemos agua en los cuencos y esas acciones adquieren un significado que profundiza la experiencia diaria. ¿Cómo la profundizan? La profundizan cuando al realizarlo con la intención de vivir el Dhamma, la flor que sostenemos nos muestra su naturaleza transitoria; nos hace ver que sus pétalos perfectos hoy, se marchitarán mañana. Colocar la flor en el ara se convierte en un reconocimiento íntimo de anicca, la condición de impermanencia en todo lo que existe, que significa que nada es para siempre:

la felicidad no es para siempre, pero tampoco la tristeza; el lodo existe, pero de él emergen los lotos; el reír no es para siempre, pero tampoco las lágrimas.

Y también nos recuerda a annata, el no-yo. No hay alguien que ría, ni que llore, nadie que ofrenda y nadie que reciba, vivimos en un vacío, pero no en la nada. En un vacío, pero no en la falta de propósito. Así, no necesitamos pensar en la impermanencia, la flor misma nos la muestra. ¿Cómo es que al colocarla con atención, la flor que sostenemos nos revela su naturaleza transitoria? Porque antes de ese momento lo hemos estudiado, reflexionado y vivido con atención. La pūjā por sí misma no es el sentido, el sentido viene de cómo hemos entendido la palabra -la enseñanza del Buddha-, que generosamente nos explica estos sentidos.

Entonces, dado que te has preparado, que sabes lo que significa cada elemento del ofrecimiento y cómo realizarlo, eso abstracto se proyecta como realidad en nuestras vidas; no es filosofía sin filósofos, no es religión como exclusión, ni es psicología como mecanismos condicionados. La potencia de la enseñanza del Buddha radica en que fue tan verdadera hace 2,500 años como lo es hoy. No depende del tiempo, ni del entorno.

El mundo donde el Realizado vivió y sus discípulos ya no existe, los prósperos reinos por donde caminaron y vivieron son hoy vestigios. Los palacios de maderas preciosas salpicados de estanques de lotos y de aromatizadas salas adornadas con brocados, hoy han vuelto a la tierra. Pero como entonces, hoy el agua que fluye entre nuestros dedos al llenar los cuencos refleja la naturaleza fluida de la experiencia. Cada gota es única, cada vertido es irrepetible. El sonido del agua cayendo nos trae al momento presente sin esfuerzo. No lo pienses, déjalo fluir. Sólo debes concentrarte para salir de la corriente de tu propio tiempo, de la identificación de lo que parece tan duradero en él, para ver que la luz de la vela que danza y parpadea nos recuerda que cada momento es nuevo y se va, que nada permanece estático, que todo lo que inicia, en el momento en que principia, va a su decaimiento.

¿Dónde está, entonces, la sabiduría? La sabiduría radica en entenderlo y en vivir de modo que no dependamos del momento, ni de sus imágenes de reflejos y de ecos en nuestra mente. La llama nos muestra asimismo cómo la atención surge y se mantiene sin necesidad de forzarla. Los objetos locales cuentan sus historias: el barro trabajado por manos esforzadas, los aromas que conocemos desde niños, los colores que reflejan nuestra tierra. Cada elemento encuentra su lugar natural en el ara, y en la pūjā teje puentes entre lo cotidiano y lo sagrado.

Estos significados emergen por sí, sin necesidad de construcciones mentales. No es que pensemos siempre “esto significa aquello”, sino que la experiencia nos enseña mejor. En la medida en que lo vives, se hace verdadero.

Esta comprensión no surge de la nada, sino que es el resultado de un proceso en el que la mente se va refinando a través del contacto con el Dhamma. Lo que parece un instante de claridad es, en realidad, la cristalización de un camino recorrido con constancia, en la pūjā y en la práctica diaria. Esa es la importancia de lo ritual devocional y de la práctica vivencial. La consciencia experiencial es el fruto de haber estudiado, reflexionado y experimentado la enseñanza. Ningún maestro nos dice que deba ser extraordinario, todos nos recuerdan que debe ser constante.

Para que puedas decir que la teoría no lo es todo, antes debes haber vivido la práctica. Quizá suena tajante, pero considera lo inoperante de afirmar “no tiene caso perderse en libros, si lo que importa es la vivencia”, cuando lo que esa frase busca justificar es el deseo de no leer. Es el trabajo previo con el Dhamma, mucho, poco, pero entregado, lo que permite que los objetos y los gestos se conviertan en soportes para una comprensión verídica. La vivencia permite que los libros dejen de ser letras y que las palabras se conviertan en nuestra respiración.

En el momento del silencio, cuando coloco las flores en el ara, en ese instante pienso en la impermanencia de los bellos pétalos y como ese momento del ofrecimiento también es efímero y que ello es un recordatorio de mi propia vida. Lo que considero sólido y permanente también está sujeto al cambio, pero ese cambio no es una ola que me arrastra y, en realidad, no hay ola. En ese instante, las paradojas se comprenden, las flores dejan de ser un elemento decorativo y se convierten en una enseñanza viva, en una manifestación tangible del Dhamma.

Este es el poder del Dhamma, que tiene la capacidad de llevarnos de la comprensión conceptual a la realización. Es aquí y ahora (sandiṭṭhiko), no algo que dependa de tiempos futuros, sino que se manifiesta en la experiencia presente. Es para ser experimentado de manera personal porque ninguna enseñanza es verdadera hasta que se ha verificado en la propia vida.

El ara se convierte en un espejo que refleja las verdades del Dhamma. No es una declaración o exposición de propósitos, se trata de un camino que se ha mostrado verificable a lo largo de miles de años y con toda probabilidad mientras haya seres sintientes, continuará siendo verificable. Por ello, los elementos del ara no son símbolos abstractos, sino maestros silenciosos que nos muestran la naturaleza de la realidad a través de la experiencia.

O tal vez es ese maestro interior, que se mueve en ti entre sombras, acciones e intuiciones que, convocado por la vida, te lo viene a recordar.

Con base en lo anterior, ¿cómo se vive en los hechos, la intención sagrada en el Dhamma?

Pariyatti, paṭipatti, paṭivedha (estudio, práctica, realización)

El Dhamma-Vinaya es un sistema completo, nada queda al azar y se interrelaciona de forma nutrida, por lo que la pūjā y la práctica vivencial están referidos a temas que el estudiante del camino necesita aplicar, por lo cual, lo que tratamos se fortalece con el estudio correcto, que el Buddha describió en el Kitagiri Sutta (MN70), donde enseña la secuencia de pariyatti, paṭipatti y paṭivedha. Es una de las razones por las que no se puede separar el Dhamma del Vinaya.

Los tres elementos no son pasos rígidos ni necesariamente secuenciales, sino que acceder a uno de estos aspectos conduce a un mayor conocimiento de los otros factores, y se desarrollan simultáneamente con nuestra disposición y esfuerzo.

Pariyatti: Estudio

El estudio del Dhamma se conoce como pariyatti. Es la inmersión en los textos sagrados, para adquirir el entendimiento correcto. El camino espiritual requiere este primer paso intelectual, porque sin dirección clara, cualquier práctica puede desviarse.

En este nivel ocurre el descubrimiento de los pilares conceptuales como las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino Óctuple. Tales conocimientos brindan el mapa necesario para el viajero espiritual. Es el estudio de los Suttas principalmente; quien pretendiera colocarlos en situación de duda, sale automáticamente de las enseñanzas de Buddha. Preferir “lo práctico mejor a lo teórico”, no únicamente podría ser una excusa para diversos objetivos, sino considerar que se sigue un conocimiento, cuando lo que se hace es extraviarse en caminos personales.

Paṭipatti: Práctica

El estudio cobra vida mediante la práctica. Este segundo aspecto transforma los conceptos en experiencias vividas cotidianamente.

Las prácticas meditativas ocupan un lugar central. A través de ellas, el practicante observa la naturaleza cambiante e insatisfactoria de los fenómenos y la ausencia de un núcleo permanente en ellos. La práctica se extiende más allá de los periodos formales de meditación, abarcando todos los aspectos de la vida.

Paṭivedha: Realización

El estudio y la práctica constante conduce a paṭivedha. La realización emerge como culminación del proceso, representando una transformación radical en la percepción de la realidad, en experiencia como maduración del proceso interno.

Relación con la pūjā

En la pūjā, estos tres aspectos se manifiestan y se refuerzan entre sí. La repetición consciente del ritual permite ampliar la vivencia en cada nivel, y cada elemento de la ceremonia puede ser una puerta de entrada a pariyatti, paṭipatti y paṭivedha. Con una práctica regular y reflexiva, la pūjā pasa del protocolo a ser un medio para la comprensión del Dhamma.

Pariyatti-pūjā: Estudio de la devoción

Para que la pūjā tenga un sentido genuino, es necesario entender su propósito. Esto incluye aprender los significados de las recitaciones, estudiar el simbolismo de las ofrendas y gestos rituales y comprender la conducta apropiada en la ceremonia.

Paṭipatti-pūjā: Práctica consciente de la devoción

La pūjā es una oportunidad para entrenar la mente en la atención plena y la generosidad, que se manifiesta en la realización de postraciones y movimientos con plena presencia; la recitación con concentración y entrega y la entrega de ofrendas con un espíritu de generosidad y desapego.

Cada gesto ritual es una práctica en sí misma. No se trata de repetir movimientos, sino de cultivar estados mentales beneficiosos y transformar los significados en una experiencia real.

Paṭivedha-pūjā: Realización a través de la devoción

La pūjā puede abrir una puerta a la realización, si se experimenta comprensión de la enseñanza, que puede experimentarse como una súbita revelación o no, pero siempre con su extensión gradual a la vida. Es producto de la propia consciencia. No es exclusivo de la pūjā, pues igualmente puede

suceder durante el estudio de textos o en todo momento, asimismo percibido como una conexión con el Dhamma.

Elementos de pūjā

Flores

Las flores que se ofrecen han de estar frescas, limpias, sin daños, ni marchitamiento. Se prefiere que tengan fragancia natural y que sean recolectadas o adquiridas con una intención respetuosa. Entre las comúnmente utilizadas en el Dhamma se encuentran la flor de loto, la más importante porque representa la pureza, iluminación y el surgimiento de la belleza desde el barro; el jazmín, que simboliza la mente pacifica; la sakura o flor de cerezo, que representa la impermanencia de la vida; los crisantemos, que simbolizan la honestidad y las orquídeas, que simbolizan la pureza.

Las flores no deben ser robadas ni obtenidas de manera irrespetuosa y, en la medida de lo posible, se deben evitar las de tipo artificial. También es recomendable optar por flores cultivadas de manera cuidadosa con la biodiversidad.

En cuanto a su simbolismo, se ha asociado la presencia de espinas con aspectos hirientes o dañinos, por lo que la ofrenda debe reflejar cualidades benéficas y fomentar el cultivo del amor bondadoso. Los textos antiguos sugieren evitar plantas con espinas y priorizan flores nobles o suaves, en la tradición del Sudeste Asiático. Si tienen espinas, se les pueden cortar. Desde una perspectiva práctica, las flores no deben causar daño al manipularse, ya que representan una ofrenda pacífica, por lo que debe ser posible un manejo seguro durante el ofrecimiento. La práctica de evitar espinas se alinea con el principio de no-daño, valor central en el Dhamma.

Al ofrecerlas se representa la siembra de causas virtuosas que más adelante darán frutos de iluminación. Anima a los practicantes a mantener la pureza del cuerpo, la palabra y la mente.

La breve vida de las flores, que florecen y pronto se marchitan, es un recordatorio de la impermanencia. Esto inspira a valorar el presente, actuar con diligencia y no dejarse arrastrar por las condiciones externas.

Se cultiva la compasión y la bondad interior. Este acto ayuda a soltar el apego al yo y a desarrollar una actitud respetuosa y compasiva.

Agua

En el Mahāyāna, especialmente en el Tíbet, ofrecer agua es una práctica espiritual muy significativa, que consiste en colocar pequeños cuencos con agua limpia frente a las imágenes de Buddhas y bodhisattvas, como muestra de respeto y devoción.

Esta costumbre proviene de la antigua tradición de ofrecer agua a los huéspedes como hospitalidad. En el ámbito religioso es una ofrenda que simboliza una mente pura e inegoísta, por su pureza natural y porque por sí misma es valiosa.

Se usan siete cuencos pequeños en fila sobre el altar. Se llena cada uno con cuidado, realizando meditaciones, sin que el agua se derrame, manteniendo un equilibrio que representa sabiduría, ofreciendo el agua para honrar a los Buddhas y beneficiar a todos los seres.

El agua representa diferentes ofrendas y en ocasiones la colorean con azafrán, Se puede incluso visualizar que el agua se extiende por todo el universo como ofrenda a todos los seres sintientes y los llena de alegría.

Al finalizar, el agua se retira con respeto y se vierte en plantas o lugares limpios.

Fuentes de luz

Las fuentes de luz simbolizan la sabiduría, alejar la oscuridad de la ignorancia y realizar un acto devocional con la intención pura al honrar al Buddha, iluminar el camino espiritual o como dedicación por el bienestar de todos los seres sintientes. En muchas tradiciones, la práctica de ofrecer luz va acompañada de recitaciones y mantras.

La palabra “vela”, en su acepción de candela o bujía, proviene del latín vigilare, que significa “estar despierto” o “mantenerse en vigilia”, lo que expresa su función simbólica y práctica de dar luz, como una presencia consciente y constante, una llama que no duerme, reflejo de la vigilia del alma o del cuerpo.

La expresión tradicional al acto de encender el pabilo, es que se ofrenda luz. La ofrenda de luz se realiza con lámparas de mantequilla, velas tradicionales o velas votivas (parecen ser veladoras pequeñas, pero no lo son), así como lámparas de aceite, para simbolizar la eliminación de la oscuridad de la ignorancia y el cultivo de la sabiduría. En regiones como Sri Lanka, las lámparas de aceite son tradicionales; suelen elaborarse lámparas con

múltiples mechas. Al ofrecer la luz se realiza una postración, una recitación o silencio meditativo, como expresión de respeto y apertura del corazón.

Lámpara de tres pabilos o tres mechas

Simuladas, por combustión, precauciones

Muchos practicantes en Oriente usan fuentes de luz LED en velas simuladas, y sobre las fuentes de luz por combustión nunca se debe pasar por alto que debe haber una corriente de aire cuando se le deja encendida, y que no se le debe colocar cerca de objetos o sustancias inflamables, como papel, alcohol, queroseno, cerillos o encendedores. Tampoco se enciende en habitaciones

cerradas, porque el fuego consume el oxígeno y se emite monóxido de carbono, que son fenómenos riesgosos para la vida.

Una llama, por más modesta que sea, debe ser manejada con precaución y fuera del alcance de niños y de mascotas, así como de movimientos propios que pueden derribar la fuente de luz. Asimismo conviene tener a mano un elemento para extinguir, en caso de que, por accidente, el fuego se comunicara a un objeto inflamable. No debe dejársela sin supervisión, aunque la seguridad que tienen es muy alta.

Almacenamiento

El almacenamiento de estos materiales merece consideración cuidadosa. Deben estar sobre superficies resistentes al calor e igualmente alejados de materiales potencialmente inflamables o que sean una fuente de calor. La primera vez que se enciende cualquier fuente de luz por combustión, debe ser a manera de ensayo al aire libre o en una superficie amplia, como el suelo, sin nada alrededor. Toda práctica de seguridad permite mantener el enfoque en la dimensión espiritual, sin preocupaciones mundanas.

Lámparas de mantequilla

Las lámparas de mantequilla (མར་མེ་ mar me, en tibetano) son arraigadas en regiones tibetanas e himaláyicas. Consisten en recipientes de metal con mantequilla de yak clarificada, esto es, que se le ha eliminado el agua y los sólidos lácteos, dejando la grasa pura, llamada ghee; tienen una mecha de algodón y pueden ser pequeñas, para uso individual, o de grandes dimensiones en recintos comunitarios. En la práctica tibetana, el uso de lámparas de mantequilla es una tradición arraigada, pudiendo tenerse cientos o miles de lámparas encendidas a la vez en los templos. Este tipo de iluminación produce una luz pura y clara.

Lámpara de mantequilla

Vela de vaso, votiva, de té

Las velas se utilizan en especial en el Dhamma del Sudeste Asiático; elaboradas tradicionalmente de cera de abeja, que es de origen natural, o de parafina, que contiene petróleo, aunque hoy se usan otros materiales, como los geles. El pabilo descansa en un disco, generalmente de aluminio, que se llama “ficha”.

Vela y vela votiva

También se emplean velas votivas, que son las contenidas en vasos. En el Dhamma, la palabra votiva no tiene el sentido de “hacer un voto” como promesa, ni con sentido de contrato; como toda vela, es una expresión devocional de gratitud y compromiso. También se le llama vela de vaso; es importante asegurarse que el pabilo esté colocado en el centro; si está más hacia la orilla, con la combustión se forma una pared llamada túnel, formado de cera que no se consume y que en breve afecta al pabilo, porque se va formando un contorno intacto que termina por sobrepasar el nivel de la llama e impide el consumo completo, debiendo la vela desecharse sin que toda su cera se haya consumido.

CÓMO ELEGIR UNA VELA DE VASO

Lámpara de mantequilla con una vela de té

Adaptando, se puede utilizar el vaso de la lámpara de mantequilla o soporte adecuado, para colocar dentro de ella una vela de té, también llamada vela tipo pastilla, tea candle o tea light candle; es pequeña y contenida en un recipiente metálico que generalmente es de aluminio y aunque dura menos que una vela o una vela de vaso, tiene una duración promedio no desdeñable de hasta 5 horas.

Los rótulos impresos que tienen algunos los vasos se pueden remover frotándolos con un paño o con papel desechable empapado con un poco de alcohol, secándolo después.

Precauciones y encendido

Se debe tener cuidado al manejar materiales inflamables, manipulándolos con las manos limpias. Se requiere precaución con restos de brasas de cerillos y de inciensos, si son de cono; un pequeño plato todo resto es de utilidad, pues se evita que caigan encima nuestro o al suelo o que prendan en superficies o las quemen levemente, debiéndose tener especial cuidado en las superficies que demoran en hacer fuego, por el riesgo de que caiga una pequeña brasa que no prenda de inmediato, sino que suceda en nuestra ausencia.

Para aplicar el fuego suele usarse cerillos de madera por ser un gesto más natural; en hogares puede usarse encendedores que usan gas butano, llamados de cuello, de cocina o de parrilla, para no quemarse la piel por llevar los dedos dentro del vaso.

Comparativa entre fuentes de luz

Se presenta una síntesis comparativa entre fuentes de luz mencionadas y otras.

Tipo de fuente de luz	Ofrenda	Duración aproximada	Tradiciones asociadas
Vela tradicional	Simbólica común en aras domésticas y ceremonias generales	4–8 horas	Theravāda, Mahāyāna
Vela en vaso (vela votiva)	Común en rituales devocionales; segura y de larga duración	6–12 horas	Mahāyāna, prácticas laicas modernas
Tea candle (vela de té)	Usada para prácticas breves o en gran número durante festividades	2–4 horas	Festividades y prácticas urbanas
Lámpara de mantequilla	Tradicional en el Tíbet; representa sabiduría, purificación y disolución del yo	8–12 horas	Tibetano
Lámpara de aceite	Amplio uso histórico en templos asiáticos; representa luz del Dhamma	Variable (4–10 horas)	Theravāda, Mahāyāna, Vajrayāna
Lámpara eléctrica (simulada)	Alternativa moderna para seguridad o contextos institucionales	Variable (según tecnología)	Todas (uso moderno, sin tradición específica)
Lámpara de ghee (clarificada)	Similar a la de mantequilla, usada en ofrecimientos tibetanos o nepalíes	6–10 horas	Tibetano, Nepal

Adaptándose al Dhamma

Finalmente, pero no en último lugar, los medios hábiles o upāya encuentran en este y en los siguientes casos, una expresión viviente: Pueden utilizarse los recursos que ofrece el propio país, reconociendo su valor sin apego, y haciendo del entorno un campo de práctica.

La artesanía local, como los portainciensos, los candelabros o los textiles rituales, no necesitan imitar para ser válidos; no estamos adaptando al Dhamma, adaptamos nuestros recursos para la práctica del Dhamma, además haciendo una vivencia de su universalidad. En el Dhamma, lo esencial no es la forma externa sino la intención clara, la comprensión correcta y el uso prudente de las condiciones disponibles. Así, lo artesanal se convierte no solo en ornamento, sino en vehículo del despertar.

Portavelas de estilo mexicano con vela roja, color que en el Dhamma habitualmente representa mettā

Apagavelas

Si es necesario apagar temporalmente un fuego por exigencia de la vida cotidiana, pero lo mejor es que esto no ocurra, o se le le apaga porque el ofrecimiento finalizó, aunque el fuego no se haya consumido, y se vaya a encender posteriormente, no se acostumbra soplar sobre el pabilo encendido, porque es poco amable y por el simbolismo de que, al usar el hálito, “uno mismo apaga su fuego” interior. Un recurso inmediato y de seguridad, es mojarse con agua el índice y el pulgar para después apretar el pabilo rápidamente y soltarlo, evitándose una quemadura. Hay quienes humedecen sus dedos con la propia saliva. El líquido y la velocidad impide una quemadura en ambos casos. Teniendo eso presente, es claro que lo más recomendable es un apaga velas o apaga pabilo. Tiene forma de campana montada en un pequeño mango, y se usa para cubrir la llama, lo que resta oxígeno a la flama y la apaga, soltando humo concentrado y olor agudo a cera, brevemente.

Apagavelas o apagapabilo

Incienso

Sentido

Como las velas, el incienso no se quema, sino que se ofrece, es decir, el incienso se considera una entrega simbólica, donde el aroma del incienso representa la disipación de los obstáculos en el camino espiritual; es símbolo de purificación, respeto y presencia espiritual, concentración y veneración.

Así como su fragancia se extiende libremente en todas direcciones sin discriminación, los buenos deseos y las intenciones positivas generadas durante la práctica se proyectan hacia la totalidad de seres sintientes, trascendiendo barreras espaciales y temporales.

No es necesario guiarse por los rótulos en sus cajar sobre afirmaciones de utilidad, como pueden haber hacia las velas por su color; es decir, no es necesario considerar que el incienso otorgue el cumplimento de deseos o concesión de poderes, limpieza de chakras, auras o cualquier beneficio. No se rechazan las creencias, que son totalmente respetables; hacemos la aclaración que, para el ofrecimiento en el Dhamma, el criterio puede ser basarse en los aromas tradicionales y/o elegir un aroma que se mantenga y agrade, excepto que se esté dentro de una escuela que sí lo considere.

La ofrenda de incienso, realizada con consciencia y comprensión de su significado, constituye una práctica que integra cuerpo, palabra y mente en un acto que une devoción y presencia.

Su uso sigue un procedimiento que refleja la actitud de devoción y atención plena. A continuación, se detallan sus características, su significado y la manera adecuada de ofrecerlo.

Clases

Existen distintos aromas: Sándalo, canela, almizcle, nardo, cedro, loto, mirra, jengibre, áloe de madera, incienso tibetano, resinas del Himalaya, madera de agar, el listado es vasto. Las esencias llamadas massala tienen mayor perdurabilidad en su aroma.

Los inciensos más comunes son de barra, también llamados de vara, los más utilizados en templos y hogares. Su humo es ligero y su fragancia se mantiene estable durante la combustión. Existen inciensos largos y cortos.

Incienso de vara o barra, en dos medidas

El incienso puede ser con núcleo, que es una varilla de bambú, usado en China, India y Japón, principalmente; o puede ser sin núcleo, llamado senkō, que es sólo masa de incienso, típico de Japón y algunas formas tibetanas.

Otro tipo es el incienso en cono, que se moldea con esa forma, pequeña, sin base de bambú y produce una combustión más intensa y un humo más denso, aunque tiene bastante menos duración, comparado con el incienso de vara.

Incienso en cono, en un cuenco contenedor, hecho de cerámica, metal o barro, a menudo lleno de ceniza, arena o grava; también puede no estar relleno. Ese cuenco, de mayor tamaño, también se usa para el incienso de vara

Habiendo mencionado los tipos de incienso más comunes, sintetizamos los descritos y otros en una comparativa.

Comparativa de inciensos

Tipo de incienso	Ofrecimiento	Duración aproximada	Tradiciones asociadas o ámbitos
Vara con núcleo	Muy común en China, Vietnam; en aras y ceremonias.	20–45 minutos	Chan/Zen, Dhamma chino y vietnamita
Vara sin núcleo	Característico de Japón y algunas escuelas tibetanas; más puro, ideal para meditación.	30–60 minutos	Zen, tibetano
Cono	Para aras domésticos y ofrendas rápidas, menos común en contextos tradicionales	15–30 minutos	Laico moderno
Cascada (backflow)	Moderno; uso estético en ambientes meditativos, no ritual	10–20 minutos	No tradicional
Espiral	Común en templos chinos; ofrenda prolongada en espacios amplios	Hasta 8 horas	Dhamma chino y vietnamita
Polvo (suelto)	Rituales tibetanos y zen formales; se quema sobre brasas en sahumerios o	Variable, según cantidad	Tibetano, Zen

	incensarios		
Pasta o bolas	Menos común, rituales antiguos, quemado sobre brasas	15–30 minutos	Tradiciones regionales
Tabletas (prensado)	Ritual en algunas tradiciones tibetanas, sobre carbones o braseros	30–60 minutos	Tibetano

Ofrecimiento

Tras encender la vara larga o corta de incienso, la llama debe apagarse de manera adecuada para que arda correctamente y libere su fragancia, lo que se hace sosteniendo la vara con una mano; con la otra, se toma suavemente la misma, a distancia segura del extremo encendido, con el pulgar e índice. Se oprime con cuidado y se desliza los dedos hacia la punta con rapidez y seguridad, con lo cual la llama se extinguirá sin apagar la brasa, ni quemar la piel, permitiendo que el incienso siga ardiendo de manera uniforme.

Cuando se ofrenda un solo incienso, una de las formas consiste en que el practicante sostiene la vara o cono de incienso con ambas manos, elevándolo brevemente hasta la altura de la frente. Este gesto representa la ofrenda realizada desde el corazón y la mente. Con una suave inclinación de cabeza que manifiesta humildad y respeto, coloca cuidadosamente el incienso en el ara. Cada movimiento se realiza con concentración, lo que transforma un acto cotidiano en meditación en movimiento.

La tradición que consiste en ofrecer tres inciensos simultáneamente tiene diferentes formas, por ejemplo, en el Chan se realiza una inclinación estando de pie, con los extremos de bambú a la altura de las cejas y apuntando hacia la efigie. Después, generalmente en un incensario relleno de arena, se coloca el incienso central, y dependiendo de la tradición, el segundo se coloca a la derecha o a la izquierda de la imagen. Los tres inciensos representan a la Triple Joya, así como el estudio, la concentración y la sabiduría.

Cada uno de estos tres inciensos encarna una de las Tres Joyas. Al encender estos tres inciensos en secuencia ritual, el practicante renueva simbólicamente su conexión con los tres pilares fundamentales.

¿Dónde conseguir incienso?

Si no se tiene acceso a los inciensos tradicionales, se recomienda probar aquellos que resulten más gratos al olfato, evitando fragancias artificiales o demasiado intensas, siendo conveniente diferenciar entre los inciensos de componentes químicos y los de origen natural; los últimos arden por hasta 50 minutos, lapso mayor que los de origen químico.

Se recomienda evitar inciensos comerciales de baja calidad con fragancias artificiales, ya que pueden generar humo irritante en lugar de un aroma suave, siendo los inciensos de mejor calidad entre los más fácilmente conseguibles, de acuerdo con testimonios al menos en México, los fabricados en India, ya que conservan métodos artesanales con ingredientes puros. Al mismo tiempo, pueden utilizarse inciensos nacionales.

Incensarios

Uso

Los incensarios son recipientes diseñados para sostener y ofrecer incienso de forma segura y efectiva. Su elección depende del tipo de incienso utilizado, la estética del ara y la disponibilidad de materiales en cada región. A continuación, se detallan tipos de incensarios y consejos para su uso.

De canal

Los incensarios para vara tienen elegancia natural. Los habituales se llaman incensarios de soporte canaleta, también portaincienso de canal, incensario plano o tipo tabla, en inglés ash catcher, “atrapador de ceniza”. Van desde planchas alargadas con ranuras, hasta elaboradas cajas metálicas decorativas con orificios para la dispersión del humo, y ofrecen una experiencia visual complementaria al aroma. Aunque no se calientan, requieren mantenimiento regular para evitar la acumulación de ceniza, que puede resultar difícil de eliminar si se deja demasiado tiempo.

Incensario de canaleta o tipo tabla.

Tubulares

Por su parte, los incensarios de torre o tubulares o verticales, que en chino se conocen como 香炉 (xiāng lú); este se conforma de dos partes: 1) La base, que cuenta con una ranura o espacio para ensamblar el túbulo y 2) el túbulo que se desmonta de la base. Dentro, en el, centro tiene un soporte para insertar un incienso con núcleo, es decir, el que tiene el centro de vara, pero también los hay para incienso en barra (stick incense) o incienso sin núcleo, siendo necesario ver por dentro, para conocer el modelo. En ambos casos, el incienso queda dentro del cilindro, de modo que la brasa queda oculta y el humo se libera de forma elegante por las ranuras laterales del diseño.

Incensario de torre.

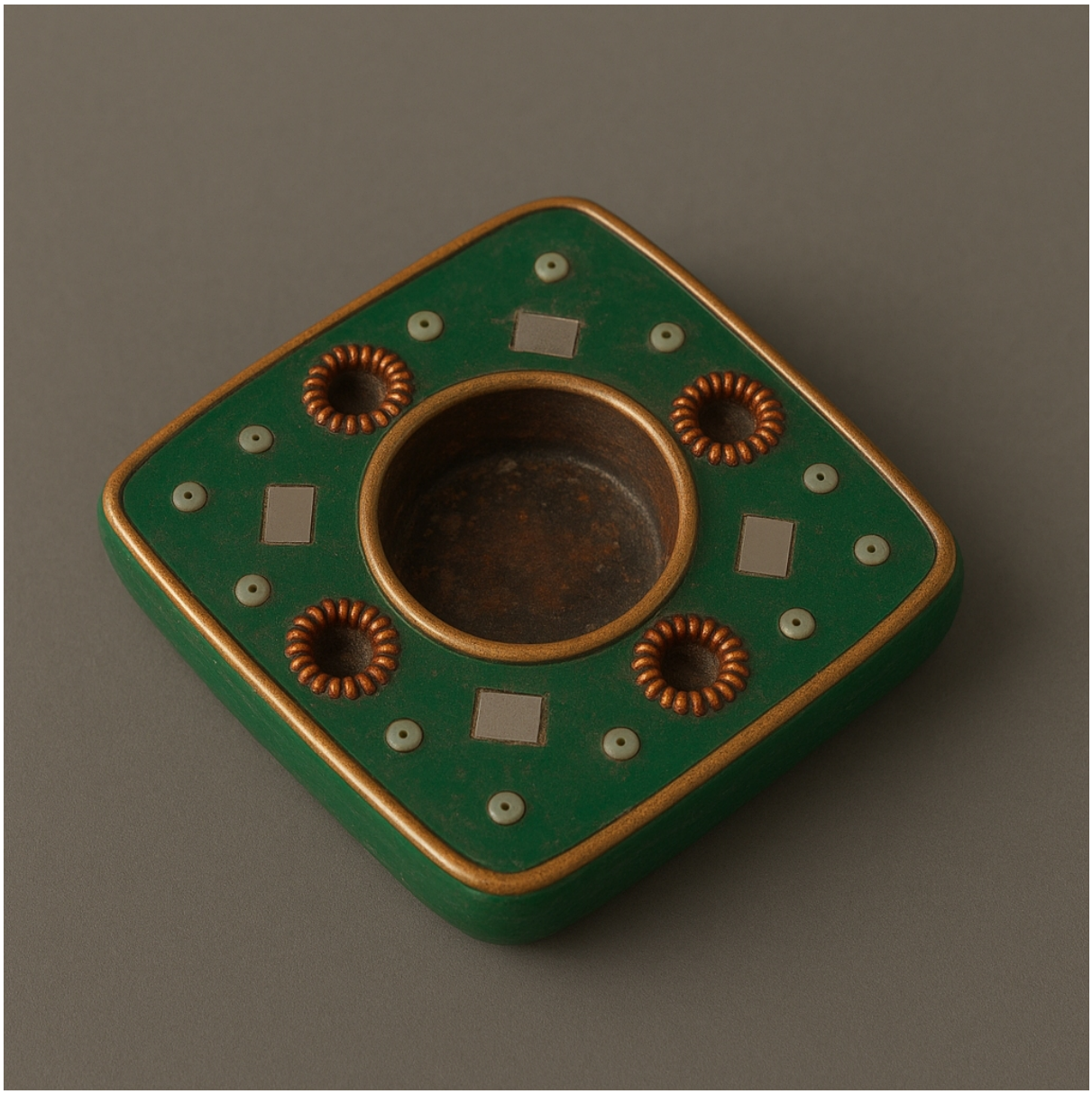
Para cono

Los incensarios metálicos para incienso de cono destacan por su durabilidad y resistencia, pero requieren precauciones. Su tendencia a calentarse significativamente durante la combustión del incienso puede representar un riesgo de quemadura, si se le manipula durante o inmediatamente después de su uso. Es recomendable colocarl estos incensarios sobre superficies resistentes al calor o sobre un pequeño plato, y manipularse con protección en las manos, si el incienso se encuentra ardiendo.

Incensario metálico para cono

De cerámica

La cerámica aporta versatilidad y resistencia. Los incensario de India, piezas con vibrantes decoraciones y formas artísticas, se adaptan a múltiples formatos de incienso. Una de sus ventajas es su capacidad para mantenerse a temperaturas moderadas durante el uso, ofreciendo seguridad y comodidad. Los incensarios mixtos sostienen varas de incienso en sus orificios laterales, pero también cuentan con un hueco central para quemar incienso en cono, que se adapta mejor a su cavidad, aunque también podria llevar una pequeña vela; esto no parecería muy conveniente por el derrame de cera.



Incensario mixto indio

Compatibilidades

Inciensos y compatibilidad con incensarios

Marca / Nombre	Origen	Tipo de aroma	Tamaño recomendado	Uso recomendado	Incensario tubular	Otros incensarios	Recomendado para
Morning Star (Nippon Kodo)	Japón	Floral, amaderado, suave	Corto, 13-15 cm	Meditación, uso diario	Sí	Sí	Meditación, uso diario
Ka-Fuh (Nippon Kodo)	Japón	Floral, refinado, bajo humo	Corto, 13-15 cm	Uso interior, relajación	Sí	Sí	Relajación en interiores
Shoyeido Daily Incense	Japón	Profundo, resinoso	Mediano, 20 cm	Contemplación, ceremonia	Sí	Sí	Contemplación, ceremonia
Tibetan Monastery Incense	Tíbet / Nepal	Herbal, resinoso	Largo y ancho (cortar si es necesario)	Devoción rituales	Sí (si cabe)	Sí	Ritual devocional tibetano
Healing Incense – Traditional Tibetan	Tíbet / Nepal	Medicinal, herbal	Largo y grueso (cortar si es necesario)	Sanación, práctica tradicional	Sí (si cabe)	Sí	Sanación, práctica tradicional
Satya Sai Baba	India	Floral, amaderado,	Estándar, 20-25 cm	Aromaterapia, uso	Sí	Sí	Aromaterapia, práctica devocional

Nag Champa		dulce		general			
Goloka Nag Champa	India	Dulce, místico	Estándar, 20-25 cm	Devoción, uso diario	Sí	Sí	Devoción, ambiente espiritual
Pure Padmini Spiritual Guide	India	Intenso, especiado	Estándar, 20-25 cm	Ritual devocional, templos	Sí	Sí	Devoción ritual, ambientación intensa

Brocha y plato auxiliar

El uso de una pequeña brocha en un ara del Dhamma o durante el ofrecimiento se justifica por razones prácticas y de respeto al lugar. Las cenizas que caen de los inciensos, cerillos utilizados, carbones o lámparas de aceite deben ser retiradas con cuidado.

Limpiar con la mano directamente es inconveniente, porque además de ensuciarlas y tocar objetos con ellas,: 1) Las cenizas o polvo residual se incrustan en los tejidos de telas, generando manchas difíciles de quitar; 2) al intentar retirarlas con los dedos, se corre el riesgo de dispersar el polvo fino, que flota y puede depositarse en efigies, flores u otros elementos del ara; 3) la fricción de palma o paño puede presionar las partículas contra la superficie, causando microabrasiones en materiales como la laca, el metal pulido o la madera barnizada y 4) si aún hay brasas activas, de incienso o cerillos, éstas pueden quemar los dedos, o dañar el ara si se deslizan sin control.

Tipos de brocha, la de la izquierda es de pintura, y plato

En cambio, el uso de una brocha pequeña de pelo suave, de crin o sintética suave, de no más de 2 cm de ancho, permite retirar las cenizas sin agitarlas, ni esparcirlas; debe tener mango corto y manejable, para mayor precisión; cerdas flexibles, que deslicen suavemente las partículas y una textura antiestática o natural, que no levante polvo.

Este utensilio puede emplearse para dirigir las cenizas hacia un pequeño plato auxiliar, que cumple varias funciones: 1) Recibe las cenizas barridas, sin necesidad de usar la mano; 2) sirve como depósito temporal para cerillos usados, evitando dejarlos sobre la tela o en superficies calientes; 3) ayuda a no tener los cerillos consumiéndose en los dedos y quemarlos; 4) aísla las brasas residuales, que podrían causar incendios si se tiran directamente a la basura, ya que el calor residual puede permanecer minutos y prender papeles u otros objetos inflamables en un cesto, todavía mas riesgoso si creemos que no hay peligro y salimos, ocurriendo que el fuego inicie en nuestra ausencia.

El momento adecuado para usar esta brocha y plato es al término de la ofrenda o cuando se hace una pausa, nunca durante la recitación o meditación, para no interrumpir el acto. Este cuidado, además de proteger el ara, expresa una actitud de atención plena y reverencia, donde cada gesto es parte del ofrecimiento.

La fragancia de lo propio

Los medios hábiles no son sólo adaptaciones creativas, sino que son expresiones de sabiduría que nacen de reconocer las condiciones concretas de cada quien. El recurso disponible se convierte en un campo fértil para la práctica.

Así como una vela colocada en un candelero artesanal puede convertirse en ofrenda si se le confiere la intención justa, también un incienso nacional puede ser portador de devoción, recogimiento y presencia. No es indispensable quemar maderas ni recurrir a marcas específicas de Japón o del Himalaya, excepto que dichos medios sean fuentes de conexión, cuando la tierra propia ofrece fragancia y símbolos.

El copal, por ejemplo, es una resina sagrada en muchas culturas mesoamericanas. Su humo blanco y denso, que asciende lento y vibrante, ha sido usado durante siglos para la purificación, la conexión con lo invisible y los actos de ofrenda. El palo santo de Sudamérica con su aroma dulce, y la resina de estoraque usada en rituales antiguos con un aroma similar a la mirra. Aunque no sea parte tradicional del Dhamma, su uso puede insertarse en la práctica si se hace con la consciencia de que no es el aroma lo que libera, sino la intención, la mente clara y el sentido de ofrenda, así como el esfuerzo de ser lo mas cercano posible a la tradición.

Asimismo, pueden emplearse inciensos de fabricación local, como varas de copal, de mirra o mezclas florales de producción artesanal. Si no tienen la forma ideal o dejan más ceniza de lo habitual, cumplen su función si se usan con atención. En cuanto a los incensarios, los hay de barro, de piedra o de metal, pintados a mano o torneados en mercados locales. Algunos pueden haber sido pensados para velas o para fines decorativos, pero basta un pequeño ajuste para que se conviertan en instrumentos de práctica, un vaso de barro lleno de arroz crudo para colocar los tres inciensos. Y si no hay nada, observa el ara en tu mente.

Los medios hábiles nos recuerdan que el Dhamma no es una forma rígida que exige copiar lo externo, sino una dirección hacia la liberación que puede tomar las formas más sencillas, si están guiadas por la visión correcta. El copal puede ocupar el lugar de los granos de sándalo, la vara local el de los inciensos orientales, y el portainciensos de barro puede sostener la llama como lo haría un objeto ceremonial importado.

La tierra misma, con lo que ofrece, se convierte en vehículo. Si no hay herramientas, entonces colocar la imagen del Buddha sobre una piedra que

quede por encima de nuestras cabezas, una vela apoyada en la roca luego de derretir la base de la bujía para que la cera toque la roca y ahí colocar la flama, y un hueco en la piedra para insertar el incienso. En ello, también se honra como medio hábil enraizado en lo real.

Inciensos latinoamericanos y usos espirituales

Nombre / Tipo	Origen	Presentación	Tiempo de combustión (aprox.)	Aroma característico	Uso tradicional / espiritual
Copal	México, Mesoamérica	Resina, cono, vara	10–25 min (cono), más en resina	Denso, balsámico, dulce	Purificación, conexión espiritual, ofrenda ritual
Estoraque	México, Centroamérica	Resina, cono	10–20 min	Dulce, amaderado	Protección, limpieza energética, sahumerios
Pom (Pomé)	Guatemala, México	Resina en grano	10–20 min	Similar al copal, más seco	Rituales mayas, ofrendas, ceremonias indígenas
Palo Santo	Perú, Ecuador	Leño, polvo, cono	5–15 min (leño)	Cítrico, suave, limpio	Meditación, limpieza energética, calma emocional
Sahumerio Artesanal Mexicano	México	Cono, vara	10–30 min	Herbal, floral, especiado	Rituales devocionales populares, uso sincrético
Incienso de Breu	Brasil	Resina, vara	10–20 min	Resinoso, suave	Ceremonias

Branco amazónicas, contemplación espiritual

Incensarios de barro, manual y grande.

Adaptaciones

El Dhamma como un vehículo flexible (yāna), cuya aplicación puede ajustarse sin comprometer su esencia, es válido y diferente de “modernizarlo o borrar

los elementos primitivos o que responda las necesidades de mi continente". Lo importante es que la práctica sea sostenible, y que conduzca al desarrollo del Noble Camino Óctuple. Las adaptaciones no son reinterpretaciones.

Asimismo es importante evitar la improvisación descuidada, pues la simplicidad de la que hablamos no debe confundirse con negligencia, pero al mismo tiempo, el refinamiento excesivo no es necesario. El Buddha explica (Dhp 4):

> No son las guirnaldas ni el sándalo, ni las perlas, ni los ornamentos, sino la pureza y el control mental lo que hace noble la ofrenda.

Soluciones aplicables para la práctica

Vivir lejos de los sitios donde se fabrican los objetos tradicionales de pūjā puede resolverse con el uso de plataformas de comercio en línea, pero es fundamental recordar que las formas externas no son indispensables. Puedes no tener absolutamente nada y aun así ser un practicante sin tacha, ya que la esencia de la práctica reside en la actitud con la que se realiza, más que en la originalidad de los objetos utilizados. Se pueden encontrar equivalentes en productos artesanales locales en mercados de cada región.

Muchos de los productos de las tejedoras étnicas, como bolsas de diferentes tamaños y formas de cierre, son útiles para guardar los elementos de la pūjā y almacenar para usos futuros. Si el aspecto estético forma parte de tu proceso de cuidado y atención, los colores y formas que crean son un medio hábil, eligiendo lo que consideres que proporciona un sello de estética y de respeto, además que apoyas economías familiares y de comunidad.

En Latinoamérica, el incienso puede encontrarse en mercados populares y tianguis o mercados ambulantes, donde suelen vender elementos que son útiles para la pūjā, asi como mediante tiendas en línea donde se pueden encontrar inciensos de India, China, Nepal o Tailandia, y tiendas especializadas, aunque pueden ser considerablemente más costosas.

Opciones locales

Los establecimientos dedicados a productos esotéricos y holísticos constituyen puntos de acceso válidos para adquisiciones de velas, inciensos y objetos para portarlos. Estos espacios suelen ofrecer asesoramiento sobre calidades y frecuentemente disponen de variedades menos comunes, enriqueciendo las posibilidades de elección.

Los mercados de flores al mayoreo son la opción más accesible porque también venden flores al menudeo. Casi todos los mercados tradicionales tienen esa sección , donde se pueden conseguir ramos y plantas a buen precio. También existen mercados especializados en flores y hay puestos ambulantes que venden flores frescas. Trata de ir temprano en la mañana para encontrar mayor variedad.

Muchas personas venden ramos en semáforos, afuera de iglesias o en parques. Suelen tener precios accesibles y es una forma de apoyar su economía. Los viveros son otra opción. En grupos de compra-venta en línea hay personas que venden flores sin intermediarios. Podrías considerar plantar flores en casa para tener siempre disponibles.

De no tener acceso a las flores mencionadas, utiliza las de tu región, basado en su simbolismo o en tu sentir positivo -las jacarandas o las bugambilias violetas pueden simbolizar la espiritualidad-, como medios hábiles.

La autenticidad de estas creaciones, frecuentemente elaboradas con materiales locales y técnicas tradicionales, aporta una dimensión cultural adicional al acto de quemar incienso, conectando la práctica espiritual con el contexto geográfico y cultural donde se desarrolla.

El significado de la recitación

Llegados aquí, podemos comentar el tema que habla por sí mismo, los textos de recitación, acto de práctica con implicaciones multidimensionales para el desarrollo del practicante.

Expresión de respeto y devoción genuinos

Recitar los Suttas y las fórmulas tradicionales es una forma de honrar a la Triple Joya. Al hacerlo, nos conectamos con una tradición que viene desde el Buddha histórico, y recordamos que este camino ha sido recorrido por otros antes que nosotros. Asimismo, a través de la recitación, cultivamos gratitud hacia quienes han cuidado y transmitido estas enseñanzas durante siglos, manteniéndolas vivas hasta hoy. Al recitar, también fortalecemos nuestro compromiso con la práctica, expresando de forma clara y sentida nuestra adhesión a estos valores, lo que crea un lazo personal y también comunitario con la tradición.

Transformación intencional de la mente

Cuando recitamos textos que hablan de cualidades elevadas, activamos en nuestra mente las semillas de esas cualidades. Gracias a la neuroplasticidad, la mente puede ir cambiando poco a poco según los patrones que cultivamos con atención. Las palabras no son solo sonidos, sino que son expresiones de

intención (cetanā), un factor kámmico que va moldeando nuestra consciencia de forma sutil, pero constante. Al repetir aspiraciones nobles, fortalecemos nuestra determinación y recordamos con más claridad el sentido ultramundano de nuestra práctica, dándole dirección y determinación.

Cuando recitamos, generamos oportunidades para imaginar, sentir y aplicar esas cualidades en la vida diaria. El ejercicio va alineándonos con los que los textos expresan. Se produce un cambio en la forma en que nos vemos y en cómo nos relacionamos.

Internalización de las enseñanzas

En el ámbito de la pūjā, la recitación es una forma de entrenamiento, que actúa sobre distintos niveles a la vez. Cada palabra recitada, cada gesto, cada intención, forma parte de un proceso que transforma poco a poco la mente del practicante.

Recitar de forma regular ayuda a que las enseñanzas vayan penetrando en niveles de comprensión. Se facilita la memorización natural de conceptos clave que luego se vuelven referentes en la vida diaria, enriqueciendo nuestra forma de ver cada momento; los textos recitados ofrecen material vital para la reflexión, tanto durante la recitación como después, lo que profundiza nuestra comprensión del Dhamma.

También permite conectar de forma más clara, diferentes aspectos de las enseñanzas, mostrando cómo están relacionadas entre sí y revelando su coherencia interna. Con el tiempo, lo que antes era solo conocimiento intelectual se convierte en sabiduría comprendida con la mente, pero tambiénaplicada en la experiencia. Uno de los beneficios más útiles de los que hablan practicantes, es que las enseñanzas pueden ser recordadas de forma espontánea justo cuando más se necesitan, convirtiéndose en una guía para responder a los desafíos.

Concentración y atención plena

Como meditación verbal, la recitación requiere atención para mantener la pronunciación, el ritmo y la entonación correctos. Por eso requiere saberse pronunciar lo mas aproximado, para no tener obstáculos en el desarrollo mismo del ofrecimiento. Realizado en modo adecuado, entrena la mente para mantenerse enfocada en una sola actividad durante más tiempo, y nos ayuda a notar rápidamente cuando surge una distracción. Con el tiempo, la recitación cultiva ekaggatā, es decir, unificación mental, que es clave para alcanzar estados meditativos profundos. Por eso, la recitación es un puente con la vida diaria, ayudándonos a mantener una atención continua y clara.

Integración de cuerpo, habla y mente

La recitación une de forma natural la respiración, la voz y la atención mental. Al hacerlo con regularidad, se cultiva una postura física estable, consciencia clara y un control refinado del habla Esta integración crea una experiencia unificada de presencia consciente y sirve como una imagen pequeña, pero poderosa, de cómo se unen todos los aspectos de la práctica.

Proceso sistemático de purificación mental

La recitación también actúa como una forma de limpieza mental: al llenar el espacio de la mente con contenidos positivos y beneficiosos, los pensamientos negativos pierden fuerza y se debilitan, lo que se relaciona con la enseñanza del Buddha sobre el manejo de los contaminantes mentales. Esto ayuda a establecer nuevos hábitos verbales y mentales que, con el tiempo, reemplazan patrones antiguos y perjudiciales. Cuando recitamos textos que hablan sobre ética y las consecuencias de nuestras acciones, se activan cualidades internas como la vergüenza saludable (hiri) y el temor consciente al daño (ottappa), que son protecciones naturales contra las acciones dañinas.

Con la práctica constante, la recitación se convierte en un refugio interno al que podemos volver cuando la mente se encuentra inquieta, confundida o afectada por emociones difíciles. Esto nos da estabilidad, dirección y claridad. Poco a poco, este proceso facilita el reconocimiento y abandono de las impurezas mentales, permitiendo que brote una mente más clara, luminosa y equilibrada.

Preservación oral y vínculo generacional

La recitación constante de los textos sagrados ayuda a mantener viva la tradición oral que ha sido esencial para la transmisión del Dhamma a lo largo de los siglos. Esta práctica cuida con detalle la pronunciación y el ritmo original de los textos, aspectos que encierran significados sutiles que podrían perderse en la traducción escrita. Al recitar, se crea un lazo con las generaciones anteriores de practicantes, uniendo al recitador de hoy con una cadena ininterrumpida de maestros y discípulos. Además, esta práctica protege las enseñanzas de posibles distorsiones y asegura que sigan estando disponibles, incluso en contextos donde los registros escritos podrían perderse por causas sociales o políticas.

Fortalecimiento de la práctica comunitaria

Cuando la recitación se hace en grupo, se crea un ambiente que une a todos los practicantes en una experiencia compartida, con un ritmo común que puede sentirse reconfortante y edificante. Esta práctica colectiva fortalece el sentido de propósito conjunto y genera vínculos basados en valores espirituales, más allá de las diferencias individuales. Las voces en conjunto y el sonido de las

palabras recitadas ayudan a anclarse en el presente, reduciendo la sensación de separación personal y facilitando la conexión con los demás.

Al final de estas prácticas, en Mahāyāna se acostumbra dedicar los méritos de la práctica a todos los seres, lo cual amplía nuestra capacidad de amor bondadoso y compasión, y hace que el beneficio no se quede solo en uno mismo. Como “mérito”, se entiende la generación de efectos positivos en el ámbito de las Tres Joyas. Dedicar los méritos generados extiende los beneficios no solo a uno mismo, sino a todos los seres. Esta dedicación nos recuerda que el verdadero propósito es contribuir al bienestar de toda forma de vida consciente.

Conclusión

El pensamiento “Esto es para la pūjā”, es una intención que ancla el sentimiento reverencial. Lo eleva la intención, no el objeto, porque el objeto es el medio hábil y no el objetivo. La práctica formal y la vida diaria se fusionan naturalmente, permitiendo que la devoción y la disciplina espiritual sean parte de nuestra existencia.

> Vive con diligencia,
> sigue una vida pura,
> porque una vida bien vivida
> trae felicidad. (Dhp 168)

Con esta comprensión, la pūjā invita a cultivar una relación con el Dhamma, no solo en el ara, sino en cada momento de nuestra vida .Es precisamente en la humildad donde radica su poder, en ser espejo del estado mental del practicante y puente hacia la comprensión.

En la tradición del Dhamma-Vinaya, la pūjā es una oportunidad de integrar cuerpo, habla y mente en un acto de presencia lúcida. Encender una vela, colocar flores, hacer una postración o recitar un verso no son acciones vacías, sino formas mediante las cuales la mente se afina, la atención se fortalece y la sabiduría encuentra espacio para emerger. Es un gesto que encarna una disposición interna de honrar lo que transforma, agradecer lo que libera, y comprometerse con lo que orienta nuestra vida.

Así como el Buddha enseñó, cada uno debe caminar por el sendero, sabiendo que en cada acto de respeto, en cada pensamiento cultivado y en cada flor ofrecida, hay un paso hacia la libertad. Que ese paso sea firme, lúcido y compasivo.

RECITACIONES

NAMO TASSA
Homenaje al Buddha

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa
Homenaje al Realizado, el Noble y Perfectamente Iluminado

SARAṆĀGAMANA

Toma de refugio

Buddhaṃ saraṇaṁ gacchāmi.
Voy al Buddha como refugio.

Dhammaṃ saraṇaṁ gacchāmi.
Voy al Dhamma como refugio.

Saṅghaṃ saraṇaṁ gacchāmi.
Voy a la Saṅgha como refugio.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṁ gacchāmi.
Por segunda vez, voy al Buddha como refugio.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṁ gacchāmi.
Por segunda vez, voy al Dhamma como refugio.

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṁ gacchāmi.
Por segunda vez, voy a la Saṅgha como refugio.

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṁ gacchāmi.
Por tercera vez, voy al Buddha como refugio.

Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṁ gacchāmi.
Por tercera vez, voy al Dhamma como refugio.

Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṁ gacchāmi.
Por tercera vez, voy a la Saṅgha como refugio.

PAÑCASĪLA

Los Cinco Preceptos

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Asumo el precepto de abstenerme de quitar la vida.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Asumo el precepto de abstenerme de tomar lo que no me ha sido dado.

Kāmesumicchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Asumo el precepto de abstenerme de una conducta sexual incorrecta.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Asumo el precepto de abstenerme de decir falsedades.

Surāmeraya-majjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Asumo el precepto de abstenerme de consumir sustancias intoxicantes que nublan la mente.

ADHIṬṬHĀNA
Establecimiento de la intención

Iminā puñña-kammena
Por este acto meritorio
Mā me bāla-samāgamo
Que no me asocie con los necios
Sataṃ samāgamo hotu
Que me asocie con los sabios
Yāva nibbāna-pattiyā
Hasta alcanzar el nibbāna

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi
A través de esta práctica del Dhamma, rindo homenaje al Buddha

DHAMMAPADA
Versículo 144
Caballo noble

Asso yathā bhadro kasāniviṭṭho
Sé como un noble caballo tocado por el látigo,

ātāpino saṃvegino bhavātha
arde y sé veloz.

saddhāya sīlena ca vīriyena ca
Con fe, virtud y energía,

samādhinā dhammavinicchayena ca
concentración y discernimiento del Dhamma,

sampannavijjācaraṇā patissatā
dotado de conocimiento y conducta, consciente,

pahassatha dukkhamidaṃ anappakaṃ
abandonarás este gran sufrimiento.

DHAMMAPADA
Versículo 61
Sabiduría de la práctica en solitario

Carañ ce nādhigaccheyya, seyyaṃ sadisam attano;
Si en tu viaje no encuentras a alguien mejor o igual que tú,

Ekacariyaṃ daḷhaṃ kayirā, natthi bāle sahāyatā.
prosigue con firmeza tu camino en solitario.
No hay compañerismo posible con el necio.

DHAMMAPADA
Versículo 285
Corta el apego a ti mismo

Ucchinda sinehamattano, kumudaṃ sāradikaṃva pāṇinā
santimaggameva brūhaya

Corta el apego a ti mismo, como arrancarías un loto otoñal con tu mano.
Cultiva sólo el sendero de la paz.

UDĀNA 1.1
Sobre surgimiento dependiente y cesación de las causas

Evaṃ me sutaṃ
Así he oído

Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Uruvelāyaṃ viharati najjā Nerañjarāya tīre Bodhirukkhamūle paṭhamābhisambuddho

En una ocasión el Realizado estaba morando en Uruvela, a orillas del río Nerañjara, al pie del árbol Bodhi, habiendo recién alcanzado la iluminación

Tena kho pana samayena Bhagavā sattāhaṃ ekapallaṅkena nisinno hoti vimuttisukhapaṭisaṃvedī
En ese momento, el Realizado permaneció sentado en una misma postura durante siete días, experimentando la dicha de la liberación

Atha kho Bhagavā rattiyā paṭhamaṃ yāmaṃ paṭiccasamuppādaṃ anulomapaṭilomaṃ sādhukaṃ manasākāsi
Entonces el Realizado, durante la primera vigilia de la noche, dirigió su atención al surgimiento dependiente en orden e inverso

Imasmiṃ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati…
Cuando esto existe, aquello existe; con el surgir de esto, aquello surge…

Yadā have pātubhavanti dhammā
Cuando los fenómenos se manifiestan verdaderamente

Ātāpino jhāyato brāhmaṇassa
Al brahmán ardiente que medita

Athassa kaṅkhā vapayanti sabbā
Entonces todas sus dudas se desvanecen
Yato pajānāti sahetudhammanti
Cuando comprende el origen de las cosas

Yadā have pātubhavanti dhammā
Cuando los fenómenos se manifiestan verdaderamente

Ātāpino jhāyato brāhmaṇassa
Al brahmán ardiente que medita

Athassa kaṅkhā vapayanti sabbā
Entonces todas sus dudas se desvanecen

Yato khayaṃ paccayānaṃ avedīti
Cuando comprende la cesación de las causas

Yadā have pātubhavanti dhammā
Cuando los fenómenos se manifiestan verdaderamente

Ātāpino jhāyato brāhmaṇassa
Al brahmán ardiente que medita

Vidhūpayaṃ tiṭṭhati mārasenaṃ
Permanece dispersando las huestes de Māra

Sūriyova obhāsayamantalikkhanti
Como el sol que ilumina el firmamento

UDĀNA 1.10
Sobre Bāhiya

Evaṃ me sutaṃ
Así he oído

Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvatthiyaṃ viharati Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme
En una ocasión el Realizado moraba en Sāvatthī,
en el Monasterio de Jetavana de Anāthapiṇḍika

Tena kho pana samayena Bāhiyo Dārucīriyo Suppārake paṭivasati samudda-tīre
En ese tiempo, Bāhiya Dārucīriya vivía en Suppāraka, a orillas del mar

Tasmātiha te, Bāhiya, evaṃ sikkhitabbaṃ:
Por lo tanto, Bāhiya, así debes entrenarte:

Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati
En lo visto, solo habrá lo visto

Sute sutamattaṃ bhavissati
En lo oído, solo habrá lo oído

Mute mutamattaṃ bhavissati
En lo sentido, solo habrá lo sentido

Viññāte viññātamattaṃ bhavissati
En lo conocido, solo habrá lo conocido

Tato tvaṃ, Bāhiya, na tena
Entonces, Bāhiya, tú no estarás 'por eso'

Na tattha
No estarás 'allí'

Na ettha
No estarás 'aquí'

Na ubhayamantarena
Ni 'entre ambos'

Esevanto dukkhassa
Este es el fin del sufrimiento

UDĀNA 2.1
Sobre la verdadera libertad

Evaṃ me sutaṃ
Así he oído

Ekaṃ samayaṃ bhagavā uruvelāyaṃ viharati najjā nerañjarāya tīre bodhirukkhamūle paṭhamābhisambuddho
En una ocasión el Realizado estaba morando en Uruvelā, a orillas del río Nerañjarā, al pie del árbol Bodhi, habiendo alcanzado recientemente la iluminación

Tena kho pana samayena bhagavā sattāhaṃ ekapallaṅkena nisinno hoti vimuttisukhapaṭisaṃvedī
En ese momento, el Realizado estaba sentado en una misma postura durante siete días, experimentando la felicidad de la liberación

Tena kho pana samayena mahāakālamegho udapādi sattāhavaddalikā sītavātaduddini
En ese momento, surgió una gran nube de tormenta, con siete días de lluvia, viento frío y clima oscuro

Atha kho mucalindo nāgarājā sakabhavanā nikkhamitvā bhagavato kāyaṃ sattakkhattuṃ bhogehi parikkhipitvā upari muddhani ahantaṃ phaṇaṃ karitvā aṭṭhāsi
Entonces Mucalinda, el rey de las nagas, saliendo de su morada, envolvió el cuerpo del Realizado siete veces con sus anillos y extendió su gran capucha sobre su cabeza

"**Mā bhagavantaṃ sītaṃ, mā bhagavantaṃ uṇhaṃ, mā bhagavantaṃ ḍaṃsamakasavātātapasiriṃsapasamphasso"ti**
"Que ni el frío, ni el calor, ni el contacto con tábanos, mosquitos, viento, sol o reptiles perturbe al Realizado"

Atha kho bhagavā tassa sattāhassa accayena tamhā samādhimhā vuṭṭhahi
Entonces, después de siete días, el Realizado emergió de esa concentración

Atha kho mucalindo nāgarājā viddhaṃ vigatavalāhakaṃ devaṃ viditvā bhagavato kāyā bhoge viniveṭhetvā sakavaṇṇaṃ paṭisaṃharitvā
Entonces Mucalinda, el rey de las nagas, viendo que el cielo estaba despejado y sin nubes, desenrolló sus anillos del cuerpo del Realizado

y, transformando su propia forma

Udānaṃ udānesi:
El Realizado, comprendiendo el significado, pronunció en aquella ocasión este udāna:

"Sukho viveko tuṭṭhassa, sutadhammassa passato
"Feliz es el aislamiento para quien está contento, que ha escuchado el Dhamma y ve con claridad

Abyāpajjhaṃ sukhaṃ loke, pāṇabhūtesu saṃyamo
Feliz es la ausencia de maldad en el mundo, la contención hacia los seres vivos

Sukhā virāgatā loke, kāmānaṃ samatikkamo
Feliz es la ausencia de pasión en el mundo, la superación de los deseos sensoriales

Asmimānassa yo vinayo, etaṃ ve paramaṃ sukhan"ti
La eliminación del 'yo soy' esto verdaderamente es la felicidad suprema"

UDĀNA 5.5
Sobre la verdadera práctica

Na sīlabbatamattena
No por sola moralidad y votos,

bāhusaccena vā puna
ni por mucho aprendizaje tampoco,

athavāpi samādhinā
ni por lograr el samādhi,

vivittasayanena vā
ni por vivir en soledad.

Phusāmi nekkhammasukhaṃ
He alcanzado la felicidad del renunciante

aputhujjanasevitaṃ
que los mundanos no conocen

Bhikkhu vissāsamāpādi
Oh bhikkhu, no te contentes

appattaṃ āsavakkhayaṃ
mientras no hayas destruido las impurezas.

UDĀNA 8.3
Sobre lo incondicionado

Atthi bhikkhave, tadāyatanaṃ
Hay, bhikkhus, esa dimensión

Yattha neva pathavī, na āpo, na tejo, na vāyo
Donde no hay ni tierra, ni agua, ni fuego, ni aire

Na ākāsānañcāyatanaṃ, na viññāṇañcāyatanaṃ, na ākiñcaññāyatanaṃ, na nevasaññānāsaññāyatanaṃ
Ni la base del espacio infinito, ni la base de la consciencia infinita, ni la base de la nada, ni la base de ni-percepción-ni-no-percepción

Na ayaṃ loko, na paraloko
Ni este mundo, ni el otro mundo

Na ubho candimasūriyā
Ni ambos, sol y luna

Tatrāpāhaṃ bhikkhave, neva āgatiṃ vadāmi, na gatiṃ, na ṭhitiṃ, na cutiṃ, na upapattiṃ
Allí, bhikkhus, yo digo que no hay venir, ni ir, ni estar, ni morir, ni renacer

Appatiṭṭhaṃ, appavattaṃ, anārammaṇamevetaṃ
Sin soporte, sin continuidad, sin objeto

Esevanto dukkhassa
Este es, verdaderamente, el fin del sufrimiento

ŚĀKYAMUNI BUDDHA MANTRA
Mantra de Buddha Śākyamuni

Oṃ Muni Muni Mahā Muniye Śākyamuniye Svāhā
Oṃ (sílaba primordial, representa la totalidad) el sabio silencioso, el sabio silencioso, el gran sabio, el sabio del clan Śākya, que así se establezca (así sea)

DHAMMASAṄGAṆI MATIKA
Recitación de la matriz de la enumeración de los fenómenos o Recitación de la matriz de la clasificación de los dhammas

Kusalā dhammā
Estados beneficiosos

Akusalā dhammā
Estados perjudiciales

Abyākatā dhammā
Estados indeterminados

Sukhāya vedanāya sampayuttā dhammā
Estados asociados con sensación placentera

Dukkhāya vedanāya sampayuttā dhammā
Estados asociados con sensación dolorosa

Adukkhamasukhāya vedanāya sampayuttā dhammā
Estados asociados con sensación neutral

Vipākā dhammā
Estados resultantes

Vipākadhammadhammā
Estados que producen resultados

Nevavipākanavipākadhammadhammā
Estados que ni son resultados ni producen resultados

Upādinnupādāniyā dhammā
Estados adquiridos y sujetos a apego

Anupādinnupādāniyā dhammā
Estados no adquiridos pero sujetos a apego

Anupādinnaanupādāniyā dhammā
Estados ni adquiridos ni sujetos a apego

Saṃkiliṭṭhasaṃkilesikā dhammā
Estados corrompidos y que corrompen

Asaṃkiliṭṭhasaṃkilesikā dhammā
Estados no corrompidos pero que pueden corromper

Asaṃkiliṭṭhaasaṃkilesikā dhammā
Estados ni corrompidos ni que pueden corromper

PATTHANA MATIKA PĀṬHO
Recitación de la matriz de las relaciones condicionales

Hetu paccayo
Condición de raíz

Ārammaṇa paccayo
Condición de objeto

Adhipati paccayo
Condición de predominancia

Anantara paccayo
Condición de contigüidad

Samanantara paccayo
Condición de inmediatez

Sahajāta paccayo
Condición de co-nacimiento

Aññamañña paccayo
Condición de mutualidad

Nissaya paccayo
Condición de dependencia

Upanissaya paccayo
Condición de dependencia decisiva

Purejāta paccayo
Condición de pre-nacimiento

Pacchājāta paccayo
Condición de post-nacimiento

Āsevana paccayo
Condición de repetición

Kamma paccayo

Condición de kamma

Vipāka paccayo
Condición de resultado

Āhāra paccayo
Condición de nutrición

Indriya paccayo
Condición de facultad

Jhāna paccayo
Condición de jhāna

Magga paccayo
Condición de camino

Sampayutta paccayo
Condición de asociación

Vippayutta paccayo
Condición de disociación

Atthi paccayo
Condición de presencia

Natthi paccayo
Condición de ausencia

Vigata paccayo
Condición de desaparición

Avigata paccayo
Condición de no-desaparición

VIPASSANĀ BHŪMI PĀṬHO
Recitación de las etapas de la visión clara o
Recitación de los fundamentos de la visión penetrativa

Khandha vibhāga
División de los agregados

Āyatana vibhāga
División de las bases sensoriales

Dhātu vibhāga
División de los elementos

Sacca vibhāga
División de las verdades nobles

Indriya vibhāga
División de las facultades

Paṭiccasamuppāda vibhāga
División del surgimiento dependiente

Āhāra vibhāga
División de los nutrientes

Jhāna vibhāga
División de las absorciones meditativas

Magga vibhāga
División del camino

Samatha vibhāga
División de la tranquilidad

Vipassanā vibhāga
División de la visión clara

Samādhi vibhāga
División de la concentración

Paññā vibhāga

División de la sabiduría

Sati vibhāga
División de la atención plena

KARAṆĪYA METTĀ SUTTA
Discurso sobre lo que debe hacerse con la Bondad Amorosa

Karaniyam atthakusalena
Lo que debe ser hecho por quien es hábil en el bien

Yan tam santam padam abhisamecca
Habiendo comprendido ese estado de paz

Sakko uju ca suju ca
Ser capaz, honesto y recto

Suvaco c'assa mudu anatimani
De habla gentil, apacible y sin orgullo

Santussako ca subharo ca
Contento y de vida sencilla

Appakicco ca sallahukavutti
Con pocas ocupaciones y de vida frugal

Santindriyo ca nipako ca
Con sentidos calmados y prudente

Appagabbho kulesu ananugiddho
No insolente, no apegado a las familias

Na ca khuddam samacare kiñci
No debe cometer la más mínima falta

Yena viññu pare upavadeyyum
Por la cual los sabios pudieran censurarlo

Sukhino va khemino hontu
Que sean felices y seguros

Sabbe satta bhavantu sukhitatta
Que todos los seres sean felices en su corazón

Ye keci panabhut'atthi
Cualquier ser viviente que exista

Tasa va thavara va anavasesa
Débil o fuerte, sin excepción

Digha va ye mahanta va
Ya sea largo o grande

Majjhima rassaka anukathula
Mediano, pequeño o ancho

Dittha va yeva adittha
Visible o invisible

Ye ca dure vasanti avidure
Los que viven lejos o cerca

Bhuta va sambhavesi va
Nacidos o por nacer

Sabbe satta bhavantu sukhitatta
Que todos los seres sean felices en su corazón

Na paro param nikubbetha
Que nadie engañe a otro

Natimañňetha katthaci nam kañci
Ni desprecie a ningún ser en ningún estado

Byarosana patighasañña
Sin con ira ni mālā voluntad

Naññamañňassa dukkham iccheyya
No desee el sufrimiento de los demás

Mata yatha niyam puttam
Como una madre protege a su único hijo

Ayusa ekaputtam anurakkhe
Arriesgando su propia vida

Evam pi sabbabhutesu
Así también hacia todos los seres

Manasam bhavaye aparimanam
Debe uno cultivar un corazón sin límites

Mettañ ca sabba-lokasmim
Con amor bondadoso hacia todo el mundo

Manasam bhavaye aparimanam
Debe uno cultivar un corazón sin límites

Uddham adho ca tiriyañ ca
Arriba, abajo y en todas direcciones

Asambadham averam asapattam
Sin obstáculos, sin odio ni enemistad

Titthам caram nisinno va
De pie, caminando, sentado

Sayano va yavat'assa vigatamiddho
O acostado, siempre que esté libre de somnolencia

Etam satim adhittheyya
Debe uno mantener esta atención

Brahmam etam viharam idhamahu
Esto es llamado morar en Brahma aquí
Permanecer en los estados mentales sublimes, aquí

Ditthiñca anupagamma
Sin aferrarse a visiones erróneas

Silava dassanena sampanno
Virtuoso y dotado de visión clara

Kamesu vineyya gedham
Habiendo trascendido el deseo por los placeres sensuales

Na hi jatu gabbhaseyyam punar eti'ti
En verdad no volverá a nacer en un vientre

ANICCĀ VATA SAṄKHĀRĀ
¡Ah, impermanentes son todas las formaciones condicionadas!

Anicca vata sankhara
Impermanentes, en verdad, son todas las formaciones condicionadas

Uppadavaya-dhammino
Sujetas a la ley del surgir y desaparecer

Uppajjitva nirujjhanto
Habiendo surgido, están cesando

Tesam vupasamo sukho
Su completa pacificación es la felicidad

PRAJÑĀPĀRAMITĀ HṚDAYA SŪTRA
Sutra de la esencia de la perfección de la sabiduría

Avalokiteśvara, el Sagrado Señor y Bodhisattva,
se internó en el profundo curso de iluminación.
Contempló los cinco agregados y vio que, en sí mismos,
estaban vacíos y se liberó las ataduras
que le ocasionaban tristeza.

Śāriputra, la forma no se diferencia del vacío;
el vacío no se diferencia de la forma.
Así la forma es vacío y el vacío es forma.
Atenciones, intenciones, percepciones y sentimientos,
también son todos lo mismo.

Śāriputra, así todos los Dhammas
se caracterizan por el vacío;
que ni nace ni se destruye,
ni esta manchado ni es puro,
ni aumenta ni disminuye.

Así, Śāriputra, en el vacío no hay forma,
ni atenciones, ni intenciones,
ni percepciones ni sentimientos,
ni ojo, ni oreja, ni nariz, ni lengua,
ni organismo, ni mente sensorial.

No hay color, ni sonido
ni olor, ni sabor, ni tacto,
ni objetos de mente sensorial,
sin mundo de ojos, ni mundo de orejas,
hasta sin mundo de mente sensorial.

No existe ignorancia,
ni cese de ignorancia,
ni todo lo que proviene de la ignorancia.
No existe decrepitud, ni muerte,
ni cese de decrepitud, ni de muerte.

No existe tristeza, ni causa de tristeza,
ni cese de tristeza,
ni camino al cese de la tristeza.
No existe iluminación, ni realización.
La realización también es vacío.

Asi Śāriputra, el Bodhisattva,
sin apegarse a nada,
y morando solo en la perfección de la sabiduría
se ve liberado de apariencias engañosas
al no permanecer en obstáculos mentales.

Nada le hace temblar, alcanzando en puro Nirvāṇa.
Todos Los buddhas del pasado, presente, y futuro
solo confiando en la perfección de la sabiduría
despiertan por completo a la excelsa,
verdadera y perfecta realización.

Escucha pues el gran dhāraṇī;
el mantra radiante e incomparable,
la perfección de la sabiduría
cuyas palabras alivian toda tristeza.
Escúchalo y créelo que es verdad:

Ido, Ido, Ido más allá,
Ido totalmente más allá,
¡Despierto!
¡Así sea!

PRAJÑĀPĀRAMITĀ
Perfección de la sabiduría

Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā
Ido, Ido, Ido más allá, Ido totalmente más allá, ¡Despierto!

MAHĀKARUṆĀ DHĀRAṆĪ
Dhāraṇī de la gran compasión

Namo Ratna Trayāya, Namo Ārya Jñāna, Sāgara, Vairochana, Vyūha Rājāya, Tathāgataya, Arhate, Samyaksam Buddhāya, Namo Sarwa Tathātebhyaḥ, Arhatebhyah, Samyaksam Buddhebhyaḥ, Namo Arya Avalokiteśvarāya, Bodhisattvāya, Mahasattvāya, Mahakarunikāya, Tadyathā, Ōṃ, Dhara Dhara, Dhiri Dhiri, Dhuru Dhuru, Iṭṭe vitte, Cale Cale, Pracale Pracale, Kusumē, Kusumavare, Ili Milli Citi Jvalam Apanāye, Svāhā.

Homenaje al Triple Tesoro, Homenaje al Océano de Noble Sabiduría, al Iluminador, Rey de las Manifestaciones, al Tathāgata, Arhat, Perfectamente Iluminado, homenaje a todos los Tathāgatas, a los Arhats y Perfectamente Iluminados, homenaje al Noble Avalokiteśvara, al Bodhisattva, Gran Ser, Gran Compasivo,
así: Oṃ, sostén, sostén, mantén, mantén, preserva, preserva. En este momento auspicioso, avanza, avanza, progresa, progresa, en la flor, en el florecimiento, por la llama de la consciencia que todo lo disipa. ¡Que así sea!

BUDDHA AMITĀBHA
Buddha de la Luz Infinita

Oṃ Amitābha Hrīḥ
Oṃ, Buddha de la Luz Infinita y la Bienaventuranza, compasión y sabiduría

BHAIṢAJYAGURU

Buddha de la Medicina

Tayata Oṃ, Bekandze, Bekandze, Maha Bekandze,
Randze Samungate Soha
Así es: Om, eliminador del dolor, eliminador del dolor, gran eliminador del dolor, lleva a la iluminación, que así sea

PRAṆIDHĀNA
Compartir o transferir méritos

Iminā puñña-kammena
upajjhāyā guṇuttarā
ācariyūpakārā ca
mātā pitā piyā mamā
suriyo candimā rājā
guṇavantā narā pi ca
brahmā mārā ca indā ca
lokapālā ca devatā
yamo mittā manussā ca
majjhattā verikā pi ca
sabbe sattā sukhī hontu
puññāni pakatāni me

Por estos actos meritorios,
Que mis preceptores de nobles virtudes,
Los maestros que me han ayudado,
Mi madre, mi padre y mis seres queridos,
El sol, la luna, los reyes,
Los seres virtuosos,
Brahmas, Maras e Indras,
Los guardianes del mundo y las deidades,
Yama, los amigos y los humanos,
Los neutrales y también los hostiles,
Que todos los seres sean felices
Por los méritos que he realizado.

Otra forma:

Dukkhappattā ca niddukkhā
bhayappattā ca nibbhayā
sokappattā ca nissokā
hontu sabbe pi pāṇino.

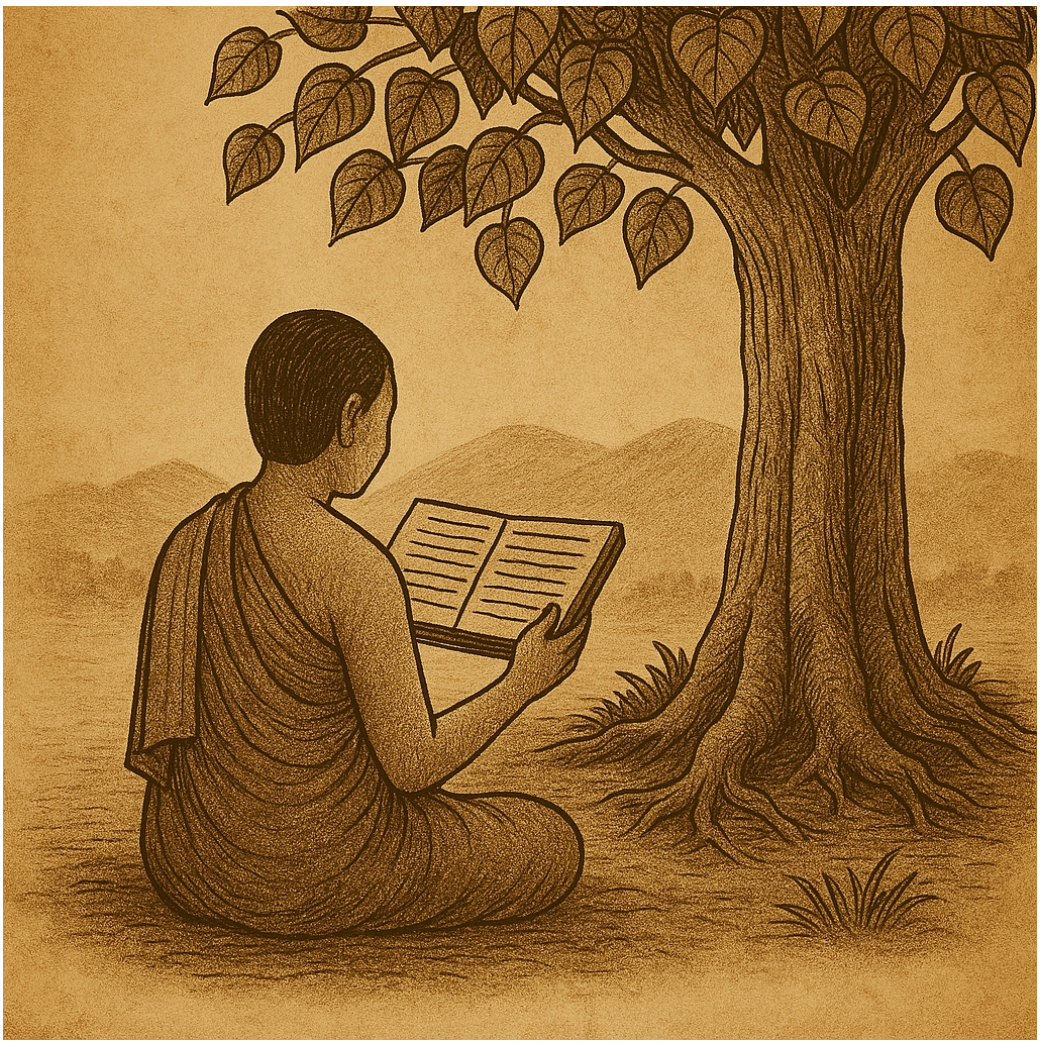
Ettāvatā ca amhehi
sambhatam puñña-sampadaṃ
sabbe devā anumodantu
sabba-sampatti siddhiyā.

Que aquellos que sufren se liberen del sufrimiento
Que aquellos que tienen miedo se liberen del miedo
Que aquellos que están afligidos se liberen de la aflicción
Que todos los seres vivos sean así.

Y por toda esta acumulación
de méritos que hemos reunido
Que todos los devas se regocijen
Para el logro de toda prosperidad.

SIGNIFICADO DE LAS RECITACIONES

El sentido emerge no sólo de las palabras,
sino del silencio que las rodea.



1. APERTURA

Theravāda, pero de aceptación universal

NAMO TASSA

Homenaje al Buddha

Recitación esencial de veneración para honrar al Buddha y establecer una actitud correcta antes de todo acto espiritual. Forma parte de la devoción diaria y se le recita en múltiples momentos: Al inicio de ceremonias, antes de la meditación, al comenzar el estudio o como reverencia cotidiana. Su propósito es cultivar respeto por las enseñanzas, fortalecer el nexo con la tradición y recordar las cualidades del Buddha, fortaleciendo la inspiración. Al recitarla, se reafirma la confianza en el camino, se cultiva la gratitud y se refuerza la presencia consciente. Tradicionalmente, se repite tres veces, simbolizando la Triple Joya, permitiendo que la mente se alinee con estos principios y que la práctica se impregne de significado espiritual.

SARAṆĀGAMANA

Toma de refugio

Tisaraṇagamana es el acto de tomar los tres refugios, pero también es correcto llamarlo saraṇagamana o toma de refugio. La toma de refugio en la Triple Joya o Tres Joyas (el Buddha, el Dhamma y la Saṅgha) es un acto central que marca el compromiso consciente con el camino del despertar. No es una expresión simbólica, sino una declaración viva de comprensión y convicción, donde el practicante reconoce al Buddha como guía, al Dhamma como enseñanza y a la Saṅgha como comunidad de apoyo.

Buddha. El refugio en el Despertado. Tomar refugio en el Buddha implica reconocerlo como el maestro supremo, el que mostró el camino hacia la liberación por medio de la enseñanza correcta y atemporal. Más allá del Buddha histórico, significa también confiar en la posibilidad real del despertar. Su ejemplo guía la vida del practicante hacia la iluminación.

Dhamma. El refugio en la enseñanza. Refugiarse en el Dhamma es comprometerse con la práctica de la enseñanza. Su núcleo lo constituyen las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino Óctuple. El Dhamma es la doctrina

y la ley natural que rige la existencia, permitiendo a quienes la siguen, armonizarse con la realidad y liberarse de dukkha.

Saṅgha. El refugio en la comunidad. La Saṅgha representa a los practicantes. En Theravāda se refiere bhikkhus y bhikkhunīs, es decir, a la comunidad monástica. En Mahāyāna el concepto se amplía para incluir a laicos (upāsaka y upāsikā), meditadores, y seguidores del Dhamma en general, lo que se conoce como Saṅgha extendida, esto es, la comunidad espiritual en sentido amplio. Tomar refugio en la Saṅgha significa encontrar apoyo en otros practicantes, recibir orientación y contar con ejemplos vivos de la práctica. Es una fuente de inspiración y guía.

PAÑCASĪLA

Los Cinco Preceptos

Los preceptos son compromisos éticos voluntarios que se asumen con plena consciencia para cultivar una vida virtuosa. No son reglas impuestas, sino guías sabias para el desarrollo espiritual y el bienestar colectivo. Se entienden como entrenamientos voluntarios. Su cumplimiento protege del kamma negativo, genera condiciones favorables para el desarrollo espiritual, cultiva la atención plena, promueve la paz y apoya el camino hacia la liberación. En la práctica, los preceptos se observan con comprensión y sabiduría, manteniéndose con consciencia, renovándose diariamente e incrementándose gradualmente, funcionando como una base estable para la meditación. Son puente entre la comprensión teórica del Dhamma y su realización cotidiana.

ADHITTHĀNA

Establecimiento de la intención

Adhiṭṭhāna, una de las diez perfecciones (pāramī) en Theravāda, representa la determinación o resolución firme en el camino espiritual. Es la capacidad de establecer una intención inquebrantable y mantenerla con compromiso, sirviendo como base para el desarrollo de las demás pāramī. Se sustenta en cuatro pilares esenciales: Paññā (sabiduría), sacca (verdad), cāga (renuncia) y upasama (paz), que fortalecen la claridad en la práctica. Su aplicación se manifiesta en la firmeza de los preceptos éticos, la perseverancia en la meditación y la continuidad de los compromisos espirituales, resistiendo la vacilación, la indecisión y la falta de claridad en el propósito. Para desarrollar adhitthāna, es fundamental clarificar las intenciones, establecer metas alcanzables y renovar el compromiso con regularidad; sin embargo, esta

determinación debe equilibrarse con la comprensión de la mpermanencia, evitando la rigidez excesiva en las resoluciones, sin perder la firmeza en el propósito.

2. TEXTOS

DHAMMAPADA
Theravāda, pero de aceptación universal

Versículo 144 - Caballo noble

Poderosa analogía entre un ājānīya (caballo de raza noble) y un practicante del Dhamma. El Buddha explica que así como un caballo noble responde al toque de la fusta desarrollando urgencia y diligencia, el practicante sincero, al contacto con las enseñanzas, especialmente sobre dukkha, desarrolla saddhā (confianza), hiri (vergüenza moral), ottappa (temor moral) y viriya (energía-esfuerzo). El versículo enfatiza que estas cualidades, junto con samādhi (concentración) y el discernimiento del Dhamma, conducen al practicante a la liberación, tal como el caballo noble sirve excelentemente a su propósito. Esta analogía resalta la importancia de la respuesta apropiada ante las enseñanzas y la necesidad de cultivar cualidades nobles en el camino espiritual.

Versículo 61 - Sabiduría de la práctica en solitario

La práctica en solitario (ekacārī) es un principio que enfatiza la importancia de mantener la autonomía espiritual. No implica aislamiento, ni rechazo de la comunidad, sino sostener la práctica sin riesgos de compañías inadecuadas. La práctica solitaria protege el compromiso con el Dhamma, así como mejora la introspección, la meditación y la comprensión del camino, manteniendo los estándares éticos, fortaleciendo la autodisciplina y la claridad mental. Apoya a reconocer la importancia de rodearse de personas que inspiran y refuerzan el crecimiento espiritual. Una práctica solitaria bien llevada no significa desconectarse del mundo, sino desarrollar la capacidad de evaluar las relaciones y compromisos de manera sabia, evitando influencias que obstaculicen. En términos prácticos, la soledad puede convertirse en una forma de protección del Dhamma, ya que reduce las distracciones y permite un enfoque mayor en la meditación y la reflexión. La autonomía espiritual no significa indiferencia hacia los demás, sino la capacidad de asegurar que las acciones estén alineadas con el propósito del despertar.

Versículo 285 - Corta el apego a ti mismo

La necesidad de soltar el apego al “yo” es un principio central en la enseñanza del Buddha y un requisito esencial para la liberación. La idea de un “yo” separado y permanente es una ilusión que genera sufrimiento, atando la mente a deseos, temores y concepciones erróneas sobre la existencia. Para avanzar en el sendero del Dhamma, es crucial desarrollar la decisión y claridad para reconocer esta verdad y aplicar el desapego de manera consciente en la práctica diaria.

Este verso es particularmente valioso para la meditación sobre el no-yo, la práctica del desapego y el constante recuerdo del objetivo final. Su repetición puede servir como una motivación en el camino, recordándonos que el verdadero refugio no se encuentra en la reafirmación del “yo”, sino en la liberación total con respecto al apego y la comprensión de la realidad, como es.

UDĀNA
Theravāda, pero de aceptación universal

UDĀNA 1.1

Sobre surgimiento dependiente y cesación de las causas

Pasaje es de gran importancia pues recoge tres udānas (exclamaciones inspiradas) pronunciadas por el Buddha durante la primera semana después de su iluminación. En estos versos, el Buddha expresa la comprensión del surgimiento dependiente y la cesación de las causas del sufrimiento, dos pilares esenciales en su despertar. Su realización no solo reveló la naturaleza interdependiente de los fenómenos, sino que también confirmó el camino hacia la liberación: Al cesar las condiciones que perpetúan el sufrimiento, la mente se libera completamente. Por esta razón, Udāna 1.1 es un texto clave para la contemplación del surgimiento y la cesación de dukkha, proporcionando una base para la reflexión en la meditación. Al integrar estos versos en la práctica, se fortalece la comprensión de la impermanencia, la insustancialidad del yo y la posibilidad real de la liberación.

UDĀNA 1.10

Sobre Bāhiya

La instrucción a Bāhiya destila la esencia del Dhamma en su forma más pura. Bāhiya estaba preparado para la liberación. El Buddha le muestra el camino: “En lo visto, solo lo visto; en lo oído, solo lo oído...” Esta instrucción penetrante apunta a la disolución del yo, centro imaginario de experiencia que creamos momento a momento. La palabra “eva” (solo-únicamente) es crucial porque enfatiza la simplicidad de la práctica. No hay lugar para elaboraciones, sólo la experiencia sin un “experimentador”. Este sutta es especialmente valioso para la práctica, recordándonos que el camino a la liberación está aquí mismo, en la simple, pero gran comprensión de la naturaleza de la experiencia.

UDĀNA 2.1

Sobre la verdadera libertad

Se ilustra la perfecta ecuanimidad del Buddha ante condiciones adversas, demostrando que la verdadera felicidad (sukha) no depende de factores externos, sino del desarrollo interior. En este pasaje, se introduce el concepto de viveka (aislamiento o desapego) en sus tres niveles: El físico (kāya-viveka), que implica apartarse de distracciones y ambientes poco propicios; el mental (citta-viveka), que consiste en el desapego de pensamientos perturbadores; y la liberación de todos los substratos (upadhi-viveka), como estado de completa emancipación.

El Udāna también subraya que la verdadera protección proviene del Dhamma, no de circunstancias externas. La imagen del Buddha sentado en perfecta paz bajo la lluvia, protegido por el rey naga Mucalinda, simboliza cómo la serenidad y la dicha suprema surgen del desapego y de la estabilidad interior, no de condiciones favorables en el mundo. En este sentido, la soledad auténtica (paviveka) no es solo física, sino un estado mental de total libertad y autonomía espiritual. El mensaje central de este Udāna es que la felicidad suprema se encuentra en el desapego y la independencia de lo condicionado, permitiendo al practicante hallar refugio en la paz del Dhamma.

UDĀNA 5.5

Sobre la verdadera práctica

Se muestra la esencia del Dhamma, advirtiendo contra el apego a las prácticas externas como un fin en sí. Si bien la moralidad, el estudio, la concentración y el retiro son elementos esenciales en el camino, no representan la meta última. El Buddha enfatiza que ninguna práctica preliminar debe ser confundida con la liberación en sí misma, recordándonos que los medios son valiosos en la medida en que conducen al cese definitivo del sufrimiento. El mensaje de este pasaje es que la destrucción de los āsavas (impurezas mentales) es el verdadero objetivo del camino. La purificación de la mente, más allá de la simple adhesión a normas o disciplinas externas, marca la diferencia entre el progreso espiritual y el estancamiento. El Udāna nos invita a reflexionar sobre la dirección de nuestra práctica, asegurándonos de no aferrarnos a los medios, sin avanzar hacia la emancipación.

UDĀNA 8.3

Sobre lo incondicionado

Una de las declaraciones más relevantes sobre la naturaleza de nibbāna, apuntando a lo incondicionado más allá de cualquier marco de referencia conceptual. En lugar de definir nibbāna como un “algo”, el Buddha lo describe en función de lo que no es, señalando que trasciende toda experiencia conocida e intento de conceptualización. Su enseñanza es que nibbāna no puede ser abordado como un objeto de búsqueda en el sentido convencional, ya que no pertenece al ámbito de lo condicionado, ni puede ser comprendido mediante categorías de existencia o no existencia.

El Udāna nos conduce a soltar las nociones preconcebidas y abrirnos a una comprensión más allá de la experiencia ordinaria. Reconocer que nibbāna está más allá de todo marco de referencia es esencial, para no aferrarse a la idea de que se trata de un lugar o un estado en términos habituales.

MANTRA

(MAHĀYĀNA-VAJRAYĀNA, PERO DE ACEPTACIÓN UNIVERSAL)

Śākyamuni Buddha Mantra

Mantra de Buddha Śākyamuni

El Mantra de las Diez Sílabas (Oṃ Muni Muni Mahā Muniye Svāhā), también conocido como el Mantra Raíz de Śākyamuni Buddha, es una práctica de grandes alcances dentro de la tradición Vajrayāna que muestra la esencia de las cualidades iluminadas del Buddha. Este mantra sagrado, transmitido a través de linajes ininterrumpidos, funciona como un método hábil para la transformación de la mente y el desarrollo espiritual. En la práctica de sādhana, cada sílaba del mantra contiene significados múltiples actuando como un puente entre el practicante y el potencial de iluminación. Su recitación regular desarrolla sati (atención plena) y cultiva un estado de silencio interior, permitiendo al practicante sintonizar con las cualidades del Buddha: sabiduría, compasión y claridad mental. En las escuelas tibetanas (Nyingma, Kagyu, Sakya y Gelug), este mantra es considerado especialmente poderoso para purificar oscurecimientos mentales y acumular mérito espiritual. La práctica puede realizarse en diferentes niveles: como parte de una práctica formal de meditación, durante actividades diarias, o en retiros. Es importante señalar que, aunque se considera que el mantra tiene poder inherente, su eficacia se maximiza cuando se practica con la guía de un maestro y dentro del contexto de los votos y compromisos tántricos. La recitación del mantra no es una repetición mecánica, sino una práctica contemplativa que involucra la unificación del cuerpo, habla y mente del practicante con las cualidades iluminadas del Buddha. A través de su práctica, se desarrolla una mayor conexión con la naturaleza de buddha presente en todos los seres, fomentando la realización de la verdadera naturaleza de la mente.

DIVERSOS TEXTOS PĀLI

DHAMMASAṄGAṆI MATIKA
Theravāda-Abhidhamma

Recitación de la matriz de la enumeración de los fenómenos
o Recitación de la matriz de la clasificación de los dhammas

La Mātikā es un texto de estudio y práctica esencial en la tradición Theravāda, especialmente relevante en los linajes monásticos de Sri Lanka, Tailandia,

Myanmar y Camboya. Dentro de estas tradiciones, el Abhidhamma es estudiado de manera sistemática junto con la práctica de la meditación, proporcionando un marco analítico para comprender la mente y la experiencia con precisión.

La Mātikā constituye la matriz del Dhammasaṅgaṇi, el primer libro del Abhidhamma Piṭaka, que es la tercera Canasta, y organiza todos los estados mentales en pares y grupos, de acuerdo con características y funciones. Su estructura comienza con la tríada fundamental, clasificando los estados en beneficiosos, perjudiciales e indeterminados, lo que permite un análisis detallado del funcionamiento de la mente. Además, la Mātikā categoriza los estados según las sensaciones asociadas, su relación con el apego y otros factores clave del desarrollo mental.

Esta matriz sirve como índice del Abhidhamma y también dibuja un mapa mental de la experiencia, ofreciendo una guía para la contemplación de los procesos mentales. Su estudio permite una comprensión del funcionamiento de la mente, sentando las bases para la práctica de vipassanā y el cultivo de la sabiduría. En Theravāda, la Mātikā es considerada una herramienta primordial para integrar el análisis doctrinal con la experiencia meditativa, facilitando una visión clara y estructurada del camino hacia la liberación.

PATTHANA MATIKA PĀṬHO
Theravāda-Abhidhamma

Recitación de la matriz de las relaciones condicionales

Texto de estudio y práctica dentro de la tradición Theravāda, relevante en los linajes monásticos de Sri Lanka, Tailandia, Myanmar y Camboya, donde se mantiene un fuerte énfasis en el estudio sistemático, junto con la práctica de la meditación. El Paṭṭhāna Mātikā Pāṭho enumera las 24 condiciones fundamentales, explicando la interrelación entre los fenómenos.

Comienza con la condición de raíz, base de toda existencia, y continúa con la condición de objeto, que muestra cómo la mente toma sus objetos. Se explica qué factores dominan en cada momento, mientras que la contigüidad e inmediatez revelan el flujo de los estados mentales. Otras condiciones incluyen el co-nacimiento, que muestra fenómenos que surgen juntos; la mutualidad, que describe estados que se apoyan mutuamente; y la dependencia, que explica cómo los fenómenos se sostienen entre sí.

El kamma y sus resultados ilustran la ley de causa y efecto, mientras que las facultades explican lo que controla las funciones mentales. Los jhānas y el camino son factores esenciales para el desarrollo espiritual. La asociación y disociación muestran cómo los estados se relacionan, y las condiciones de presencia y ausencia indican influencias temporales en la mente.

Este texto se estudia para comprender la causalidad según la enseñanza del Buddha, proporcionando una base sólida para el análisis del origen y la interdependencia de todos los fenómenos.

VIPASSANĀ BHŪMI PĀṬHO
Theravāda

Recitación de las etapas de la visión clara
o Recitación de los fundamentos de la visión penetrativa

Guía primordial para la práctica de la meditación de introspección. Comienza con los cinco agregados, base del análisis de la experiencia. Las bases sensoriales muestran cómo interactuamos con el mundo. Los elementos revelan la naturaleza fundamental de la realidad. Las Cuatro Nobles Verdades son el marco para comprender el sufrimiento y su cese. Las facultades son capacidades que desarrollamos en el camino. El surgimiento dependiente explica el ciclo de la existencia. Los nutrientes sostienen la vida física y mental. Los jhānas son estados de absorción meditativa de especial nivel. El Noble Camino Óctuple es la vía hacia la liberación. La tranquilidad calma la mente. La visión clara penetra en la verdadera naturaleza de los fenómenos. La concentración unifica la mente. La sabiduría discierne la realidad última. La atención plena mantiene presente la observación. Esencial para comprender la progresión sistemática en la práctica de vipassanā, llevando al practicante desde los conceptos básicos hasta la realización.

KARAṆĪYA METTĀ SUTTA
Theravāda, pero de aceptación universal

Discurso sobre lo que debe hacerse con la Bondad Amorosa

Uno de los textos esenciales y amados del Canon pāli, que expone la práctica de mettā (amor bondadoso). El discurso del Buddha comienza describiendo las cualidades éticas necesarias para cultivar mettā efectivamente: Ser hábil, recto, honesto, dócil, gentil y humilde. Luego explica cómo desarrollar mettā hacia todos los seres sin excepción, visibles e invisibles, cercanos y lejanos, nacidos y por nacer. La instrucción central es cultivar una mente de amor

incondicional, comparable al amor de una madre por su único hijo. El sutta concluye relacionando la práctica de mettā con el logro de estados sublimes y la liberación. Es frecuentemente usado en la meditación y recitación devocional, especialmente para la protección (paritta). La práctica descrita apunta a una transformación del corazón mediante el cultivo del amor universal.

ANICCĀ VATA SAṄKHĀRĀ
Theravāda, pero de aceptación universal

¡Ah, impermanentes son todas las formaciones condicionadas!

Este verso es una declaración de la verdad de la impermanencia, enseñanza central en el Dhamma que revela la naturaleza transitoria de todos los fenómenos condicionados. Es tanto una afirmación filosófica, como un objeto de contemplación profunda (anupassanā), destinado a desarrollar la sabiduría mediante la observación del surgimiento y cese de todas las experiencias. Al reconocer que nada en la existencia tiene una esencia permanente, se genera desapego y claridad, dirigiendo la mente hacia nibbāna.

Este pasaje es ampliamente utilizado, tanto en la práctica individual como en la tradición monástica. Es común en la meditación sobre la impermanencia, en ceremonias fúnebres, y como un recordatorio de la verdad fundamental del Dhamma. Su propósito es fortalecer la comprensión de que todo lo que surge también cesa, y que la insatisfacción vital proviene del apego a lo que está destinado a desaparecer.

El Aṅguttara Nikāya 7.16 ilustra esta enseñanza con la imagen de la espuma en el río Ganges, comparándola con la insustancialidad de los cinco agregados:

“Monjes, así como la espuma en el río Ganges no tiene esencia… así también cualquier forma, sensación, percepción, formaciones mentales y consciencia, habiendo surgido, están cesando.”

El pasaje nos recuerda que la contemplación de la impermanencia es una práctica que permite comprender la naturaleza efímera del mundo, disolver el apego y acercarse a la liberación.

SUTTAS, DHĀRAṆĪ Y MANTRAS

PRAJÑĀPĀRAMITĀ HṚDAYA SŪTRA
Mahāyāna

Sutra de la esencia de la perfección de la sabiduría

Representa una expresión extraordinariamente concisa de la enseñanza del Buddha sobre la vacuidad (śūnyatā). Este texto, que forma parte del corpus más amplio de la Literatura de la perfección de la sabiduría (Prajñāpāramitā), presenta la esencia de la visión Mahāyāna sobre la naturaleza última de la realidad. A través de su diálogo entre Avalokiteśvara y Śāriputra, el sutra desarrolla las categorías conceptuales fundamentales, incluyendo los cinco agregados, las Cuatro Nobles Verdades, y el Dhamma mismo, revelando su naturaleza vacía de existencia inherente. La famosa frase "la forma es vacuidad, la vacuidad es forma" se refiere a la comprensión de que la vacuidad no es una negación sin propósito de la existencia, sino que es la naturaleza interdependiente y no sustancial de todos los fenómenos. El sutra enfatiza que esta comprensión no es sólo intelectual, sino una realización que conduce a la liberación del sufrimiento. En las tradiciones Zen-Chan, Tendai y otras escuelas Mahāyāna, su recitación regular sirve como recordatorio de la naturaleza última de la realidad y como método para cultivar la sabiduría trascendental (prajñāpāramitā). El mantra que concluye el sutra "gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā" es considerado la quintaesencia de toda la enseñanza, expresando el movimiento progresivo hacia la iluminación completa. La brevedad del texto contrasta con su vastedad doctrinal, haciendo que cada palabra y frase sea objeto de extensos comentarios y contemplación. En Mahāyāna proporciona la base filosófica para la práctica del camino del Bodhisattva y la realización del potencial de iluminación.

PRAJÑĀPĀRAMITĀ
Mahāyāna

Perfección de la sabiduría

Mantra que representa la quintaesencia de la sabiduría trascendental en la tradición Mahāyāna, explicando la realización de la vacuidad (śūnyatā) y la naturaleza última de todos los fenómenos. Este mantra, corona el Sutra del Corazón y no es simplemente una fórmula ritual, sino una expresión condensada de todo el camino hacia la iluminación, donde cada sílaba representa un nivel progresivo de comprensión y realización. La palabra "gate" (ido) se repite, simbolizando el movimiento continuo más allá de las

limitaciones conceptuales, mientras que “pāragate” (ido más allá) indica la trascendencia completa, y “pārasaṃgate” (ido completamente más allá) señala la realización perfecta. “Bodhi” representa el despertar completo, y “svāhā” es la consumación de esta realización. En la práctica, este mantra funciona como un vehículo de transformación que ayuda al practicante a desarrollar la visión de la vacuidad, como una experiencia de la naturaleza interdependiente de los fenómenos. La tradición enseña que su recitación, cuando se realiza con la motivación y comprensión correctas, tiene el poder de purificar oscurecimientos mentales, acumular mérito espiritual y ayudar a la realización de la sabiduría trascendental.

La práctica regular de este mantra se considera particularmente efectiva para desarrollar la visión clara que trasciende tanto el nihilismo como el eternalismo, llevando a una comprensión de la vacuidad que no niega la existencia convencional de los fenómenos, pero que reconoce su naturaleza última como vacía de existencia inherente.

MAHĀKARUṆĀ DHĀRAṆĪ
Mahāyāna-Vajrayāna

Dhāraṇī de la gran compasión

También conocido como el dhāraṇī de Avalokiteśvara, este texto invoca la gran compasión universal. Es especialmente venerado en las tradiciones del Este de Asia para aliviar el sufrimiento de todos los seres. Representa una de las expresiones más poderosas de la compasión universal (mahākaruṇā) en Mahāyāna, encarnando la energía compasiva de Avalokiteśvara, el Bodhisattva que personifica la compasión de todos los buddhas. Este dhāraṇī extenso, que contiene 84 líneas en sánscrito, es considerado una manifestación sonora de la mente iluminada de Avalokiteśvara, y su recitación se considera especialmente efectiva para transformar dukkha en todas sus formas. Particularmente en China, Corea y Japón, este dhāraṇī ocupa un lugar central en la práctica devocional y contemplativa, donde es recitado diariamente en templos y monasterios.

La tradición enseña que su práctica regular beneficia al practicante e irradia compasión hacia todos los seres sintientes en las diez direcciones. Se dice que tiene el poder de purificar kamma negativo, prevenir calamidades, curar enfermedades, y crear condiciones favorables para la práctica del Dhamma. En la práctica contemplativa, el dhāraṇī funciona como un medio hábil para desarrollar bodhicitta, la mente del despertar orientada hacia el beneficio de todos los seres. Su recitación se considera especialmente poderosa cuando se

combina con la visualización de Avalokiteśvara y la generación consciente de compasión universal. En muchas tradiciones, este dhāraṇī es parte integral de las prácticas de sanación y protección, y se utiliza en rituales para purificar agua y otros elementos que se emplean para propósitos beneficiosos. La práctica regular de este dhāraṇī se considera una forma de cultivar gradualmente las cualidades de Avalokiteśvara: Compasión ilimitada, sabiduría penetrante y capacidad infinita para ayudar a los seres.

BUDDHA AMITĀBHA
Mahāyāna-Tierra Pura

Buddha de la Luz Infinita

El mantra de Amitābha Buddha representa el corazón de la práctica de la Tierra Pura (Sukhāvatī), siendo la conexión con la energía de sabiduría y compasión del Buddha de la Luz Infinita. En la tradición de la Tierra Pura, especialmente prominente en Asia Oriental, la práctica del nianfo-nembutsu (recitación del nombre de Amitābha) se considera el método principal para el renacimiento en la Tierra Pura. Esta práctica encarna el principio de "poder otro" (tariki), donde la gracia de Amitābha trabaja en conjunto con la sincera devoción del practicante. La recitación del mantra, cuando se realiza con śraddhā (confianza basada en la comprensión, seguridad basada en la experiencia) y aspiración pura (praṇidhāna), se dice que purifica el kamma negativo, desarrolla concentración mental, y establece las causas para el renacimiento en la Tierra Pura, donde las condiciones son ideales para alcanzar la iluminación. La práctica regular del mantra también ayuda a desarrollar atención plena de Buddha (buddhānusmṛti) y cultiva las cualidades de devoción, confianza y entrega. En muchas tradiciones, se combina con la visualización de Amitābha y la Tierra Pura, creando una práctica integral que une método y sabiduría.

BHAIṢAJYAGURU Mahāyāna-Vajrayāna

Buddha de la Medicina

El mantra del Buddha de la Medicina encarna el poder sanador y la compasión universal de Bhaiṣajyaguru, manifestándose como una fuerza de sanación tanto física como espiritual. Este Buddha, conocido por sus doce grandes votos y su infinita compasión, es especialmente venerado por su poder para eliminar enfermedades, superar obstáculos y proporcionar tanto bienestar material como espiritual. La recitación de su mantra se considera

particularmente efectiva para la sanación holística, abordando no solo dolencias físicas sino también desequilibrios mentales y emocionales.

En la práctica tradicional, el mantra se recita junto con la visualización del Buddha de la Medicina en su forma de luz azul lapislázuli, rodeado por los Ocho bodhisattvas de la Medicina. La tradición enseña que el poder del mantra se amplifica cuando se combina con la generación de bodhicitta y la dedicación del mérito para el beneficio de todos los seres.

3. AL FINAL DE ACTOS MERITORIOS

PATTI-DĀNA
Theravāda, pero de aceptación universal

Compartir o transferir méritos

Patti-dāna (en pāli) o pariṇāmanā (en sánscrito) es la práctica de dedicar méritos, es decir, transferirlos, un acto de generosidad espiritual basado en la interconexión de todos los seres, dinámica representada por el Nudo Infinito. El significado esencial de la dedicación de méritos radica en compartir los beneficios kámmicos positivos de las acciones meritorias, reflejando la no-separatividad y ampliando el impacto de cada buena acción.

Se realiza al final de actos meritorios como la meditación, la recitación de suttas, las ceremonias o los ofrecimientos, cultivando así el desapego y fortaleciendo la compasión.

En la tradición Theravāda, una fórmula común expresa este propósito: Idam me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu (“Que este mérito conduzca a la extinción de las impurezas”). Este acto amplifica el valor de la acción, así como también fomenta la generosidad universal, reduce el apego y fortalece la conexión con todos los seres, alineándose con la aspiración última del despertar.

GLOSARIO

Mapa de referencias vivas.

NOTACIÓN

(P) = término en pāli (del Canon Theravāda)
(S) = término en sánscrito (de los sūtras mahāyāna y literatura afín)
(P–S) = término compartido, con formas equivalentes en pāli y sánscrito

ASPECTOS DE ESTUDIO Y TRANSMISIÓN

BUDDHADHAMMA (P). Las enseñanzas del Buddha. El término completo abarca tanto las enseñanzas doctrinales como su aplicación práctica en el camino hacia la liberación.

DHAMMA (P). Concepto con significados interrelacionados: 1) fenómenos o elementos de la realidad; 2) ley natural universal, 3) enseñanzas del Buddha; 4) verdad o realidad última.

DHAMMAPADA (P). Colección de versos atribuidos al Buddha.

DHAMMA-VINAYA (P). El término completo para las enseñanzas del Buddha. En sánscrito es Dharma-Vinaya. Integra la doctrina (Dhamma) y la disciplina (Vinaya). Mientras Dhamma representa la enseñanza, la verdad y la naturaleza de las cosas, Vinaya constituye el entrenamiento ético y las reglas de conducta que sostienen la práctica. Ambos aspectos son inseparables y conforman el marco completo del Camino Medio. Históricamente, el Buddha utilizó el término Dhamma-Vinaya para referirse a sus enseñanzas en su totalidad, afirmando que, tras su parinibbāna, estas serían el maestro para quienes desearan seguir el camino. Su transmisión a diversas sociedades ha demostrado su capacidad de adaptación sin perder su esencia. Para monjes y monjas, el Vinaya establece una disciplina estricta que regula la vida en la comunidad monástica, permitiendo condiciones óptimas para la meditación y el desarrollo de la sabiduría. Para los laicos, aunque no siguen el código monástico, la práctica del Dhamma y la observancia de preceptos éticos les proporciona una guía para cultivar una vida en armonía con el camino, favoreciendo el desarrollo de la virtud, la concentración y la sabiduría, ya que establece principios de convivencia, armonía y responsabilidad en la vida cotidiana.

OVĀDA (P). Instrucción o enseñanza formal dada por un maestro espiritual cualificado. Incluye tanto la transmisión de conocimiento doctrinal, como consejos para el desarrollo espiritual. El ovāda-pātimokkha contiene la esencia de las enseñanzas del Buddha.

PARIYATTI (P). Estudio teórico del Dhamma.

PAṬIPATTI (P). Práctica aplicada del Dhamma.

PAṬIVEDHA (P). Realización de la verdad del Dhamma.

SANGĪTI (P) - SAṂGĪTI (S). Sangīti significa literalmente “cantar juntos” o “recitación en conjunto” y se refiere a los concilios, encuentros donde los monjes se reunían para recitar, verificar y consolidar las enseñanzas del Buddha. El uso de la recitación en conjunto garantizaba la preservación oral del Dhamma y el Vinaya, funcionando como un método de transmisión fiel en una tradición donde la escritura no era el medio primario de registro. Por ende, no puede decirse que el posterior registro por escrito reduce la fidelidad a las palabras del Buddha. La primera y más importante de estas reuniones, el Paṭhama Sangīti o Primer Concilio, ocurrió poco después del parinibbāna del Buddha, cuando los discípulos cercanos se aseguraron de que las enseñanzas fueran memorizadas y estructuradas con precisión. Esta práctica no solo ayudó a verificar la autenticidad del Dhamma, sino que también reforzó el sentido de comunidad y responsabilidad en la transmisión de la doctrina. El término también aparece en el Sangīti Sutta (DN 33), donde Sāriputta, el principal discípulo del Buddha en sabiduría, organiza las enseñanzas en grupos numéricos para facilitar su memorización y enseñanza.

ASPECTOS INSTITUCIONALES Y COMUNITARIOS

ĀCARIYA (P-S). Instructor, guía espiritual. Tradicionalmente se refiere a alguien que no solo enseña, sino que también ejemplifica las enseñanzas en su conducta. El maestro tiene como función compartir conocimiento y experiencia, así como guiar la práctica. A diferencia de las sectas, en esta vía no existen gurús infalibles, ni intermediarios con lo divino, ni figuras que se presenten como salvadores, ni se exige devoción ciega.

Su relación con el aprendiz debe ser sana y transparente. El propósito no es generar sumisión, sino fomentar la autonomía del practicante, todo ello basado en el Dhamma y no en personalidades o carismas individuales.

Es importante estar atento a señales de alerta, como demandas de obediencia ciega, el culto a la personalidad, la manipulación emocional o la explotación financiera, ya que estas son características ajenas a una relación genuina dentro del Dhamma.

El maestro auténtico remite siempre a las enseñanzas y no a sí mismo, fomenta el pensamiento crítico, no busca seguidores, y vive de acuerdo con lo que enseña.

GARU-DHAMMA (P). Se refiere a las ocho reglas fundamentales establecidas para las bhikkhunis. En un sentido más amplio, implica una actitud de reverencia hacia todos los aspectos de la enseñanzas y la práctica del Dhamma.

KATHINA (P) - KĀṢĀYA-DĀNA (S). Kathina es una ceremonia anual que marca el final del retiro de lluvias (vassa) y en la que la comunidad laica ofrece túnicas nuevas a los monjes. Ocurre durante el mes siguiente al final del vassa y solo puede realizarse una vez al año por monasterio. Se considera una de las donaciones más meritorias dentro del Dhamma, ya que simboliza el apoyo a la Saṅgha y el compromiso con la preservación de la enseñanza del Buddha. Durante esta ocasión, los monjes que han permanecido en un solo lugar durante el vassa son elegibles para recibir estas túnicas especiales, tejidas tradicionalmente en un solo día y ofrecidas con una ceremonia solemne. La celebración de Kathina fortalece la interdependencia entre la comunidad laica y la monástica, reflejando el principio de generosidad (dāna) y el sostenimiento mutuo entre aquellos que siguen el camino del Dhamma.

PARAMPARĀ (P-S). Linaje de transmisión ininterrumpida de las enseñanzas desde el Buddha hasta el presente. Implica la transmisión de maestro a discípulo, preservando tanto las enseñanzas formales como la experiencia práctica de realización.

PARISĀ (P) / PARIṢAD (S). La comunidad de seguidores del Buddha, organizada en cuatro grupos conocidos como las Cattāro Parisā, es decir, las Cuatro Asambleas. Estas son: la Bhikkhu Parisā, integrada por los monjes ordenados; la Bhikkhunī Parisā, formada por las monjas ordenadas; la Upāsaka Parisā, compuesta por los practicantes laicos; y la Upāsikā Parisā, conformada por las practicantes laicas. Estas cuatro asambleas constituyen, en conjunto, la comunidad completa de discípulos del Buda, tal como fue establecida por él para sostener el Dhamma a través de la colaboración armónica entre monásticos y laicos.

Los requisitos básicos para formar parte de la asamblea laica incluyen haber tomado refugio en las Tres Joyas, mantener los cinco preceptos y esforzarse por seguir fielmente las enseñanzas del Buddha en la vida cotidiana. No se necesita estar presente en un grupo para que el compromiso sea válido. Se puede realizar en intimidad.

Los laicos practican las enseñanzas mientras continúan con su vida secular, a la vez que apoyan a la Saṅgha monástica con ofrendas; realizan actos meritorios; estudian y reflexionan el Dhamma; cultivan la meditación; observan los días de Uposatha mediante prácticas intensificadas, y contribuyen activamente a la preservación y difusión del Dhamma. Esta asamblea representa una vía válida, honorable y efectiva hacia el progreso espiritual, tal como se afirma en numerosos discursos del Buddha, donde se explicar que monásticos y laicos pueden alcanzar niveles elevados de realización.

La parisā no solo es un marco organizativo, sino un testimonio vivo de la universalidad del Dhamma. Refleja la posibilidad de practicar con seriedad en cualquier circunstancia vital, y la noble función de cada uno de sus integrantes en el sostenimiento y vivencia del camino hacia la liberación. Esta asamblea vive el compromiso espiritual desde mundo cotidiano, con la aspiración de avanzar en el sendero .

SAṄGHA (P/S). En el contexto del Triple Refugio, la Saṅgha no se refiere a cualquier grupo de practicantes, sino a la comunidad de discípulos que han alcanzado niveles de realización espiritual. Esta es la Ariya Saṅgha, o Sangha de los Nobles, integrada por quienes han entrado en el sendero de liberación. Refugiarse en la Saṅgha, por tanto, no requiere pertenencia física, ni institucional.

Para un laico, tomar refugio en la Saṅgha no implica formar parte de la comunidad monástica, sino que se orienta hacia cuatro actos profundamente significativos: Aceptar la guía del Buddha, practicar el Dhamma con compromiso, respetar y apoyar a la Saṅgha monástica como portadora de la tradición, y aspirar a las realizaciones que caracterizan a la Saṅgha de los Nobles. En este sentido, el refugio es una declaración interior de dirección y confianza, no pertenencia visible, sino confianza en la posibilidad del despertar y reconocimiento de quienes lo han realizado.

Además, aunque los laicos no son integrantes formales de la Saṅgha monástica, forman parte de lo que el Budda llamó la parisā, las “cuatro asambleas” del Dhamma: Monjas, monjes, laicas y laicos (ver la entrada “parisā”).

El Buddha dejó claro que tanto laicos como monásticos pueden alcanzar frutos espirituales y llegar a la liberación. Por eso,

Para el laico, tomar refugio significa aceptar la guía del Buda, comprometerse con la práctica del Dhamma, respetar y apoyar a la Saṅgha monástica, y

aspirar a las realizaciones de la Ariya Saṅgha. No se necesita ser parte formal de la comunidad monástica para tomar refugio válidamente, ni para practicar con seriedad, avanzar en el sendero o alcanzar frutos espirituales. Tomar refugio en la Saṅgha es reconocer la posibilidad del despertar, honrar a quienes lo encarnan, y comprometerse con una vida de virtud y sabiduría.

El Buddha diseñó una estructura armónica y complementaria en la que monásticos y laicos tienen funciones específicas. Los laicos ofrecen sustento material y moral, mientras que los monásticos ofrecen enseñanza, inspiración y la custodia del Vinaya y del Dhamma. Esta relación de interdependencia mantiene vivo el camino de liberación, sin necesidad de crear nuevas categorías como “sangha ampliada”.

SĀSANA (P). Es la dispensación del Buddha, que se refiere a su enseñanza y práctica, que tradicionalmente se divide en tres eras:

1. Saddhamma-paṭipatti: Era de la práctica correcta

- Período inicial donde la práctica y realización son fuertes
- Duración aproximada de 1000 años.

2. Saddhamma-pratirupta: Era de la semejanza del Dhamma

- Período intermedio donde la práctica declina, pero la teoría permanece
- Duración aproximada de 1000 años.

3. Saddhamma-vipralopa: Era del declive del Dhamma

- Período final, donde tanto la práctica como la comprensión, se debilitan
- Duración hasta el surgimiento del próximo Buddha.

Esta comprensión temporal enfatiza la importancia de:

- Mantener la práctica auténtica
- Preservar las enseñanzas correctamente
- Aprovechar la oportunidad presente para la práctica.

UDĀNA (P). Significa “exclamación” o “pronunciamiento elevado”, son expresiones inspiradas del Buddha, y se refiere a un discurso inspirado o espontáneo, generalmente surgido de una experiencia de sabiduría.

El Udāna es el tercero de los libros del Khuddaka Nikāya, y está compuesto por 80 discursos breves del Buddha. Cada uno de ellos se estructura en dos partes. Primero, una narrativa en prosa que presenta una situación, seguida por un enunciado breve en verso que expresa el udāna. Estas estrofas condensan, con

lenguaje elevado, un principio del Dhamma o una visión interior que el Buddha expresa de manera directa, sin necesidad de argumentación.

Estos pronunciamientos surgen en momentos de silencio o después de un acto significativo. El estilo del Udāna es por tanto lírico, iluminador, y pleno de significado condensado.

El Udāna no solo conserva enseñanzas, sino que también revela la cualidad poética y contemplativa del Buddha, así como su capacidad de señalar lo esencial sin intermediación lógica. Por ello el Udāna ocupa un lugar único entre los textos canónicos, por su tono meditativo y por su papel como expresión directa de sabiduría realizada.

UPĀSAKA / UPĀSIKĀ (P/S). Significa literalmente “el que se sienta cerca” o “el seguidor cercano”, lo cual indica una relación íntima con las enseñanzas del Buddha y una participación activa en el Dhamma, sin renunciar a la vida familiar o laboral.

Tradicionalmente, un upāsaka y upāsikā (laico y laica) es el que ha tomado refugio en las Tres Joyas: El Buddha como guía supremo, el Dhamma como camino de liberación, y la Saṅgha como comunidad ejemplar que preserva y realiza el Dhamma. El acto de refugio marca el ingreso formal al camino, así como su reafirmación, aunque no haya alguien más presente, si tal no es posible, y establece el marco ético y espiritual para la vida laica comprometida.

El segundo pilar de la vida del upāsaka es la observancia de los Cinco Preceptos, que consisten en abstenerse de matar, de robar, de incurrir en conductas sexuales perjudiciales, de mentir y de consumir intoxicantes. Lejos de ser una prohibición dogmática, son fundamentos para una vida de virtud, claridad mental y respeto hacia uno mismo y los demás.

Las upāsikās y los upāsakas se esfuerzan por integrar el Dhamma en su vida diaria. Mantienen a sus familias, trabajos y responsabilidades, así como todo aspecto de la vida diaria, siguiendo las enseñanzas del Budda, auto-analizándose, con introspección, realizando ofrecimientos, estudiando, dentro del Noble Camino Óctuple, con atención consciente, ética firme y aspiración constante hacia el desarrollo espiritual. Son también sostenedores de la Saṅgha monástica, a la que apoyan mediante ofrendas, servicio, respeto y gratitud, reconociendo en ella la portadora visible del Dhamma-Vinaya.

En el Aṅguttara Nikāya (AN 8.26), el Buddha describe las cualidades esenciales de un upāsaka ejemplar: Poseer confianza en el Buddha (saddhā), ser virtuoso (sīlavā), no ser supersticioso, ni ritualista, confiar en el principio del kamma, rechazar maestros que se aparten del Dhamma, y cultivar la generosidad

(dāna). La vida laica, lejos de ser pasiva o periférica, es una vía comprometida con el despertar.

Las prácticas regulares del upāsaka incluyen la meditación, el estudio reflexivo del Dhamma, la observancia de los días de Uposatha, la práctica activa de la generosidad, y el cultivo consciente de las virtudes.

VASSA (P) - VARṢA (S). Vassa es el retiro anual de tres meses que los monjes observan durante la temporada de lluvias. Practicado tradicionalmente por las corrientes filosóficas y ascéticas, este período se convirtió en el Dhamma en un tiempo de intenso estudio, meditación y fortalecimiento de la vida monástica. Durante el vassa, los monjes permanecen en un solo lugar, lo que permite un ambiente más propicio para la práctica y la enseñanza. Para los laicos, es una oportunidad para acumular mérito apoyando a la Saṅgha a través de ofrendas y asistencia. Al final del retiro, se celebra la ceremonia de Kathina, donde se ofrecen túnicas a los monjes que han cumplido con el retiro de manera disciplinada.

CONCEPTOS DOCTRINALES FUNDAMENTALES

ANATTĀ (P). No-yo o ausencia de un yo permanente. Una de las tres características universales de la existencia (tilakkhaṇa), que indica la falta de una identidad inherente en los fenómenos.

ANICCA (P). Impermanencia, una de las tres características de la existencia (tilakkhaṇa), que señala el cambio constante de todas las cosas.

ARIYA-SACCA (P) - ĀRYA-SATYA (S). Ariya-sacca significa “Noble Verdad” y se refiere a las Cuatro Nobles Verdades enseñadas por el Buddha como el núcleo de su enseñanza. Estas verdades explican la naturaleza de la instatisfaccion vital (dukkha), su origen en el deseo y el apego (samudaya), su cesación (nirodha) y el camino para extinguirlo (magga). La enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades es una guía real para transformar la percepción de la realidad y eliminar las causas del sufrimiento. La primera verdad describe la insatisfacción inherente en la existencia condicionada, la segunda expone sus causas, la tercera afirma que la liberación es posible, y la cuarta presenta el Noble Camino Óctuple como el medio para lograrla.

BODHISATTVA (बोधिसत्त्व en devanagari – BODHISATTA (P). Aquel que ha generado el anhelo de alcanzar la iluminación no solo para sí, sino para el bienestar de todos los seres. La etimología revela su sentido: se forma por bodhi y sattva, palabra que no significa “ser”, pero también “esencia” o “naturaleza”.

En Theravāda, el término bodhisatta hace referencia al Buddha histórico durante sus vidas previas, antes de alcanzar el estado de iluminación. El camino del bodhisatta es excepcional, reservado para aquel que aspira a convertirse en un sammāsambuddha, un Buddhaa plenamente despierto que descubre por sí mismo el Dhamma y lo enseña en una época en que ha sido olvidado. El término aparece principalmente en los textos de los *Jātaka*, las historias que narran sus existencias anteriores, y se enfatiza el perfeccionamiento de cualidades durante un largo proceso individual de cultivo.

El Mahāyāna transforma el ideal del Bodhisattva en una vía accesible a todos. No se trata de una figura excepcional, sino de un modelo ético y espiritual universal. El voto del Bodhisattva, la promesa de liberar a todos los seres antes de alcanzar uno mismo el nirvāṇa, se convierte en el núcleo de la práctica. Este voto es una expresión de compasión y una manifestación de sabiduría, fundamentada en la comprensión de sunyatā (vacuidad) de todos los fenómenos.

El camino del Bodhisattva en la tradición Mahāyāna está descrito como un proceso gradual que atraviesa diez niveles de desarrollo espiritual o bhūmis, cada uno de los cuales se vincula con la realización de virtudes trascendentes (pāramitās) como la generosidad, la paciencia o la sabiduría. Se trata de una evolución en la que se purifican las impurezas mentales, se desarrolla la compasión sin límites y se profundiza en la visión penetrante de la realidad tal como es.

No hay un número finito. De acuerdo con los sūtras Mahāyāna, hay innumerables bodhisattvas en todos los mundos y direcciones del universo, trabajando por el bienestar de los seres sintientes. Por ejemplo, el Avataṃsaka Sūtra describe millones de bodhisattvas en los diez rincones del universo. Se habla de bodhisattvas de las diez direcciones, y se dice que en cada momento surgen nuevos seres que toman el voto del Bodhisattva.

Los bodhisattvas arquetípicos o simbólicos son particularmente venerados y nombrados por su simbolismo y función:

- Avalokiteśvara (compasión universal).
- Mañjuśrī (sabiduría).
- Samantabhadra (práctica y votos).
- Kṣitigarbha (protector de los seres en los reinos inferiores).
- Maitreya (el futuro Buddha).
- Vajrapāṇi (poder espiritual).

Sus nombres cambian de acuerdo con la tradición, pero no en cuanto a su concepto. Sus cualidades son invocadas en práctica, arte, mantra y meditación.

BODHISATTVAS

Nombre en sánscrito	Significado / Función	Nombre en chino	Nombre en japonés
Ākāśagarbha	Sabiduría vasta como el espacio	虛空藏 Xūkōngzàng	虛空蔵 Kokūzō
Avalokiteśvara **Chenrezig** en el Tíbet, es el más venerado	Compasión infinita	觀音 / 觀世音 Guānyīn / Guānshìyīn	観音 / 観世音 Kannon / Kanzeon
Kṣitigarbha	Protector de los seres en los reinos del sufrimiento.Asociado con la protección de niños y viajeros	地藏 Dìzàng	地蔵 Jizō
Maitreya	El futuro Buddha de nuestro mundo . Reconocido tanto en Mahāyāna como en Theravāda	彌勒 Mílè	弥勒 Miroku
Mañjuśrī	Sabiduría trascendental que corta la ignorancia	文殊 Wénshū	文殊 Monju
Samantabhadra	Práctica y votos universales	普賢 Pǔxián	普賢 Fugen
Sarvanīvaraṇaviṣkambhin	Eliminador de	除蓋障 Chúgàizhàng	除蓋障 Jogaishō

Vajrapāṇi	obstáculos Poder, protector del Dhamma	金剛手 Jīngāngshǒu	金剛手 / 金剛力士 Kongōshu / Kongōrikishi

DUKKHA (P) DUḤKHA (S). Insatisfacción vital, que incluye a la experiencia como se le traduce generalmente, el sufrimiento, abarcando desde la sutil sensación de que algo falta hasta la más grande insatisfacción existencial. Dukkha se manifiesta de diferentes maneras: Experiencias insatisfactorias que incluyen incomodidad física, malestar mental y estados perturbadores; la insatisfacción que surge del cambio, dado que todo lo placentero es impermanente y la constante tensión por mantener estados agradables impide una satisfacción duradera; la insatisfacción más sutil y existencial que radica en la naturaleza incompleta de la experiencia condicionada, la insatisfacción inherente a los cinco agregados y la sensación de carencia o incompletitud que acompaña a la existencia. En las Cuatro Nobles Verdades, dukkha es una característica universal, tiene causas identificables, puede cesar completamente y cuenta con un camino metodológico para su cese. La comprensión de dukkha como insatisfacción vital es crucial, porque permite percibir con mayor claridad la naturaleza del problema existencial sin caer en el nihilismo o el pesimismo. Al reconocer que incluso las experiencias placenteras contienen una cualidad de insatisfacción inherente, se genera la motivación para buscar una felicidad genuina y duradera. Desde esta perspectiva, el único cese definitivo de dukkha se encuentra en nibbāna, lo que hace que este concepto sea fundamental para la práctica del Dhamma.

KAMMA (P). Acción intencional y sus resultados.

Punabbhava **(P)**. Renacimiento, que no equivale a reencarnación, aunque ambos conceptos puedan parecer similares. La enseñanza del Buddha, centrada en el principio del no-yo , no sostiene la existencia de un alma o entidad permanente que transmigra de cuerpo en cuerpo. Lo que renace no es una identidad fija, sino un flujo condicionado de conciencia (viññāṇa), modelado por las fuerzas del deseo (taṇhā), la ignorancia (avijjā) y las formaciones mentales (saṅkhāra), conforme al principio del surgimiento dependiente (paṭicca-samuppāda).

Este proceso de continuidad es comparable a una llama que enciende otra vela, símil descrito por el Buddha. Hay una transmisión de energía, una relación causal, pero no una identidad que se traslade intacta. Tampoco hay una esencia que “entre” o “salga” de cuerpos, como lo plantea la idea de reencarnación, donde un alma o ātman conserva su individualidad más allá de cada vida.

En ekl renacimiento, lo que continúa no es un “yo”, sino las tendencias mentales, los hábitos kámmicos y el impulso condicionado de existir. Como un río que fluye, cambia y nunca es idéntico a sí mismo, así también la consciencia se renueva, sin un núcleo permanente que la sostenga. Hay es continuidad, no identidad.

Esta distinción es esencial para comprender dukkha, su origen, y la vía hacia nibbāna. Rechazar tanto la idea de una alma eterna (sassatavāda), como la del aniquilamiento total (ucchedavāda) es parte central del Camino Medio. El renacimiento no es la repetición de una misma persona, sino el surgimiento condicionado de los actos, intenciones y aferramientos que no han sido liberados.

PARINIBBĀNA (P) - PARINIRVĀṆA (S). Se refiere al nibbāna final o completo que ocurre con la muerte física de un ser completamente Iluminado (arahant o Buddha). Estado de liberación definitiva y la completa extinción del ciclo de renacimientos. Parinibbāna es la liberación final tras el abandono del cuerpo físico. Sus características incluyen el cese completo de los cinco agregados (pañcakkhandha), la extinción total del proceso de devenir (bhava), la liberación definitiva del ciclo de saṃsāra y un estado más allá de toda descripción conceptual. Doctrinalmente, representa la culminación del camino espiritual y marca el fin definitivo de dukkha. No puede ser descrito en términos de existencia o aniquilación, ya que está más allá de ambas categorías. El Mahāparinibbāna Sutta (DN 16) relata las últimas enseñanzas del Buddha, los eventos que rodearon su parinibbāna, sus últimas instrucciones a la Saṅgha y la importancia de la diligencia en la práctica. El Buddha lo describió como lo increado (asaṅkhata), lo inmortal (amata), la paz suprema (parama sukha) y la cesación completa (nirodha). Este concepto es fundamental para entender la naturaleza de la liberación final, el propósito último del camino y la diferencia entre la liberación temporal y la definitiva, siendo la meta suprema de la práctica espiritual.

NIBBĀNA (P) - NIRVĀṆA (S). El cese de la insatisfacción vital y la liberación final.

PAṬICCA-SAMUPPĀDA (P) - PRATĪTYA-SAMUTPĀDA (S). Paṭicca-samuppāda significa el "surgimiento condicionado" o "origen dependiente", que explica la naturaleza interdependiente de todos los fenómenos. Se estructura en doce eslabones (nidānas) que describen el proceso cíclico del sufrimiento: La ignorancia (avijjā) condiciona las formaciones kármicas (saṅkhāra); estas condicionan la consciencia (viññāṇa), que condiciona el nombre-y-forma (nāma-rūpa), hasta llegar al envejecimiento y la muerte (jarā-maraṇa). El Buddha describió esta doctrina como “profunda” (gambhīra) en el

Mahānidāna Sutta (DN 15), señalando que su comprensión es esencial para la liberación. La importancia de paṭicca-samuppāda radica en que revela el origen del sufrimiento y el camino para su cesación, mostrando que al cesar la ignorancia, es decir, al superar el estado de incomprensión de la realidad, cesan todos los demás eslabones de la cadena.

SAṂSĀRA (P). Ciclo de renacimientos condicionados caracterizado por dukkha. No tiene un comienzo discernible y continúa debido a avijjā y taṇhā. El Buddha enseñó el camino para liberarse de este ciclo alcanzando el nibbāna.

ŚŪNYATĀ (S) - SUÑÑATĀ (P). Vacuidad o vacío; concepto central en las tradiciones Mahāyāna y Madhyamaka. No es sinsentido, ni negación de la existencia; por el contrario, śūnyatā señala la ausencia de una existencia inherente en todos los fenómenos.

El Buddha lo explicó en el Saṃyutta Nikāya (SN 35.85): "¿Y qué es vacío? El ojo está vacío del ser o de lo perteneciente al ser… los sonidos… los olores… los sabores… las sensaciones táctiles… los fenómenos mentales están vacíos del ser o de lo perteneciente al ser." No hay nada, ni dentro ni fuera, que pueda ser considerado como "yo" o como perteneciente a un yo. Comprender la vacuidad es adentrarse en la realidad de la interdependencia, la impermanencia y la ausencia de un yo. Es el fundamento de la no-dualidad, pues al disolverse las construcciones entre sujeto y objeto, entre uno mismo y los demás, surge una visión directa de la realidad. Esta sabiduría no puede ser reducida a una idea abstracta; debe ser vivida, realizada internamente. La vacuidad es una apertura a la sabiduría y la compasión, cuya plena realización conduce a la liberación final.

TATHĀGATAGARBHA (S). Se traduce a veces como "naturaleza de Buddha", también como "esencia de Buddha, matriz del Tathāgata, embrión del Tathāgata", que se traduce conceptualmente como "potencial de budeidad". Su comprensión debe evitar malentendidos esencialistas o paralelismos con el ātman hindú o con las nociones esotéricas de un "yo superior". Una traducción doctrinalmente más fiel es "potencial de iluminación", en tanto que expresa una posibilidad que surge cuando cesan las condiciones de ignorancia, sin asumir una esencia fija, inherente o eterna. En la tradición Madhyamaka, se entiende como la ausencia de obstáculos para la iluminación.

TILAKKHAṆA (P). Las tres características universales de la existencia: Anicca (impermanencia), dukkha (insatisfacción vital) y anattā (no-yo).

CUALIDADES MENTALES Y ÉTICAS

ADHIṬṬHĀNA (P). Determinación firme en la práctica, considerada una de las diez perfecciones (pāramī) esenciales para el progreso espiritual.

ADHIMOKKHA (P). Resolución y decisión en la práctica, un factor mental que refuerza el compromiso con el Dhamma.

AHIṂSĀ (S). No-daño, principio central en el Dhamma que enfatiza la no violencia en pensamiento, palabra y acción.

APPAMĀDA (P). Vigilancia, atención diligente, no negligencia. Es un término que el Buddha frecuentemente enfatizó como crucial para el progreso espiritual.

KARUṆĀ (P). Compasión, el segundo de los cuatro brahma-vihāras. Es el deseo sincero de que todos los seres se liberen del sufrimiento y sus causas. Se diferencia de mettā en que mientras mettā desea el bienestar y la felicidad, karuṇā responde específicamente al sufrimiento. No es lástima o pena, sino comprensión activa, se desarrolla al contemplar el sufrimiento universal y contrarresta la crueldad (hiṃsā) y la indiferencia.

KHANTI (P). Paciencia y tolerancia.

METTĀ (P). Amor bondadoso y benevolencia.

MUDITA (P). Alegría apreciativa nacida de constatar el bienestar de otros.

NIVĀTA (P). Humildad y ausencia de arrogancia.

SADDHĀ (P). Confianza basada en la comprensión y la experiencia, no en la creencia ciega. Se desarrolla en tres niveles: a) pasāda-saddhā, la confianza inicial basada en la inspiración; b) okappana-saddhā o confianza confirmada por la investigación y avecca-pasāda o confianza inquebrantable basada en la realización.

VIRIYA (P) - VĪRYA (S). Viriya significa esfuerzo y es un factor esencial en el desarrollo espiritual dentro del Dhamma. Representa la perseverancia y la dedicación para superar los obstáculos y avanzar en la práctica. Se encuentra dentro de los cinco facultades espirituales (indriya), los cinco poderes (bala) y el Noble Camino Óctuple, donde aparece como esfuerzo correcto. También es uno de los siete factores del despertar, indicando su papel crucial en el proceso de iluminación. El desarrollo de viriya permite que el practicante mantenga una práctica sostenida sin caer en la pereza o la auto-complacencia.

ELEMENTOS PSICOLÓGICOS Y MENTALES

CETANĀ (P). Intención, volición. Es un factor mental crucial en la generación de kamma. El Buddha dijo: “Monjes, yo declaro que la intención es kamma” (AN 6.63).

CITTA (P/S). Mente, consciencia, estado mental. Se refiere al aspecto conocedor de la experiencia y es uno de los cuatro fundamentos de la atención plena (satipaṭṭhāna).

KHANDHA (P), SKANDHA (S). “Agregado”. Son los cinco agregados que constituyen la experiencia de lo que consideramos el ser o la persona. El término hace referencia a los cinco componentes que constituyen la experiencia humana: 1) La forma o materia física; 2) las sensaciones o sentimientos; 3) la percepción o reconocimiento; 4) las formaciones mentales o voliciones y 5) la consciencia. Estos agregados son el objeto central del análisis del Buddha sobre la existencia y forman la base de su enseñanza sobre la ausencia de un yo permanente. En la Primera Noble Verdad, se mencionan como los cinco agregados del apego, ya que dukkha surge cuando nos aferramos a ellos como si fueran una identidad fija e inmutable. La contemplación de los khandhas es esencial en la meditación vipassanā, pues permite observar su naturaleza impermanente, insatisfactoria y desprovista de esencia. Al comprender que la experiencia está compuesta por procesos en constante cambio y que no existe un yo detrás de ellos, el apego y la aversión disminuyen, facilitando la liberación del sufrimiento. Esta enseñanza se encuentra ampliamente desarrollada en textos como el Khandha Saṃyutta (SN 22) , donde se explica cómo cada agregado surge y cesa debido a causas y condiciones, y en el Anattālakkhaṇa Sutta (SN 22.59), donde el Buddha demuestra que ninguno de ellos puede ser considerado como un yo. Además, en el Bhaddekaratta Sutta (MN 131), se enfatiza la importancia de contemplarlos en el presente, sin aferrarse a recuerdos, ni proyectando expectativas.

MĀYĀ (P/S). En el Canon pāli, māyā aparece relativamente poco, y suele emplearse para referirse a engaño deliberado, trucos o hipocresía. A diferencia de las corrientes hindúes que la entienden como una fuerza cósmica vinculada a un dios creador, el Dhamma no contempla una entidad externa que genere la ilusión del mundo. No hay un velo impuesto desde fuera, sino una percepción distorsionada en la persona, que surge por causas y condiciones mentales, es decir, que lo ilusorio en el Dhamma no es producto de una energía divina, sino de nuestra interpretación condicionada de los fenómenos. La ilusión puede disiparse mediante la comprensión de las tres características de la existencia, el análisis de los cinco agregados y la

contemplación del origen dependiente. Māyā puede usarse poéticamente para aludir a la apariencia engañosa, pero es ilusión aparente, por lo que hacer referencia a la ilusoriedad del mundo no es en referencia a māyā, sino a avijjā, ignorancia, por lo que lo adecuado es referirse a avijjā como la raíz de dukkha. El Dhamma no combate un falso exterior, sino que se hace consciente del malentendido interior.

NEKKHAMMA (P) - NAIṢKRAMYA (S). Concepto fundamental, generalmente traducido como "renuncia", pero cuyo sentido va mucho más allá del abandonar. En el Dhamma, la renuncia es un acto de discernimiento sabio, una forma de liberación (vimutti) natural basada en la comprensión profunda de la naturaleza de la experiencia. No nace del rechazo ni de la imposición, sino de un soltar alegre y consciente, que surge como fruto del cultivo interior. Es un proceso gradual de desapego que no priva, sino que libera, entendido como desprendimiento gozoso.

La renuncia auténtica se caracteriza por estar basada en la comprensión clara (paññā), por la comprensión lúcida de verdadero valor de lo que se deja ir, al comprenderse la naturaleza insatisfactoria del apego, y se reconoce el beneficio que trae el desapego. Es un movimiento natural que surge de la sabiduría, sin violencia contra uno mismo, ni contra el mundo.

Nekkhamma no es un sacrificio doloroso, ni un deber, ni una negación forzada, ni una mortificación del cuerpo, ni un acto de penitencia. En el camino del Buddha, comprender es renunciar, y renunciar es liberarse. Por eso, genera alegría: Aligera la menta, pacifica las emociones, y permite el florecimiento de una felicidad genuina, más allá de la sed y del aferramiento.

NIBBIDĀ (P). Desencanto o desilusión sabia que surge naturalmente de la comprensión de las tres características de la existencia. No es negatividad, sino una respuesta madura que conduce al desapego y la liberación.

SAMATHA (P) / ŚAMATHA (S). Tranquilidad, calma mental. Lla pacificación de la mente mediante la concentración. Una de las dos grandes vías de desarrollo mental junto con vipassanā.

SAMPAJAÑÑA (P). Comprensión clara o atención clara que complementa a la atención plena. Incluye cuatro aspectos: 1) Sātthaka: comprensión del propósito; 2) sappāya: comprensión de lo apropiado; 3) gocara: comprensión del dominio de la práctica y 4) asammoha: comprensión no-confundida de la realidad.

SAṄKHĀRA (P) - SAṂSKĀRA (S). "Formaciones mentales"; procesos condicionados que dan forma a la experiencia. Dentro de los cinco agregados

(khandha), saṅkhāra representa las voliciones y tendencias mentales que configuran la percepción y la acción. Saṅkhāra es el segundo eslabón de la cadena de surgimiento dependiente, mostrando cómo las voliciones pasadas influyen en la continuidad del saṃsāra. Además de referirse a las formaciones mentales, saṅkhāra también abarca las formaciones condicionadas, es decir, cualquier fenómeno compuesto y transitorio. Su naturaleza condicionada e impermanente revela que no hay un yo sustancial detrás de la experiencia, sino un flujo constante de formaciones en cambio continuo.

ESTADOS MENTALES NEGATIVOS Y OBSTÁCULOS

AKUSALA (P). Akusala-mūla o raíces no saludables, estados o acciones mentales no hábiles o dañinas que tienen raíces en la codicia (lobha), el odio (dosa) y la ignorancia (moha). Estas acciones producen resultados kámmicos negativos y obstaculizan el progreso espiritual. El Buddha identificó diez tipos principales de acciones akusala que deben ser evitadas a través de los preceptos y la práctica del Dhamma, que son las siguientes.

Por el cuerpo: 1) Matar seres vivos; 2) tomar lo que no se ha dado y 3) conducta sexual incorrecta. Por el habla: 4) Mentir; 5) hablar de forma divisiva; 6) usar palabras duras y 7) hablar de forma frívola o inútil. Por la mente: 8) Codicia; 9) mala voluntad y 10) visión errónea.

AVIJJĀ (P). Ignorancia o desconocimiento fundamental de las Cuatro Nobles Verdades y de las tres características de la existencia (tilakkhaṇa). Es considerada la raíz del saṃsāra y el primer eslabón en la cadena del surgimiento dependiente (paṭicca-samuppāda).

KILESA (P) - KLEŚA (S). “Impurezas mentales”; los estados negativos que oscurecen la mente y obstaculizan la liberación. Existen diferentes clasificaciones de kilesas, como las diez ataduras (saṃyojana), que incluyen la creencia en un yo (sakkāya-diṭṭhi), el apego a los ritos y preceptos (sīlabbata-parāmāsa) y la duda escéptica (vicikicchā), y los cinco obstáculos (nīvaraṇa), que impiden la concentración y la claridad mental. La erradicación progresiva de los kilesas es un aspecto esencial del camino hacia la liberación.

MOHA (P/S). Engaño, la forma temporal en que se manifiesta la ignorancia o avijjā en la mente. Mientras que avijjā representa una ignorancia estructural y radical, el desconocimiento fundamental de las Cuatro Nobles Verdades y de la verdadera naturaleza de la realidad, moha aparece como un estado mental específico de confusión o desorientación frente a una situación concreta. Así, cuando alguien actúa sin claridad, atrapado en la ilusión del yo o en la distorsión de los fenómenos presentes, no necesariamente está confrontando

directamente la raíz de la ignorancia, sino viviendo una de sus ramas activas: moha. Podríamos decir que avijjā es la ceguera existencial de fondo, mientras que moha es el acto de tropezar en la oscuridad. Distinguir esto ayuda a comprender que, aunque el cultivo de la sabiduría puede disipar estados de moha en el aquí y ahora, la erradicación completa de avijjā requiere un despertar más radical, como el que se realiza a través de la visión penetrante (vipassanā).

NĪVARAṆA (P-S). Nīvaraṇa son los cinco obstáculos mentales que impiden la concentración y el progreso en la meditación:1) Deseo sensual; 2) aversión; 3) pereza; 4) inquietud y 5) duda. Estos estados deben ser reconocidos y superados para alcanzar la claridad mental y el desarrollo de la sabiduría.

SAKKĀYA-DIṬṬHI (P). Vista o creencia errónea en una identidad o yo permanente. Es la primera de las diez ataduras (saṃyojana) que deben ser abandonadas en el camino hacia la liberación.

TAṆHĀ (P). Anhelo o sed existencial que, según la Segunda Noble Verdad, es la causa del sufrimiento (dukkha). Se manifiesta en tres formas: 1) Deseo por placeres sensoriales (kāma-taṇhā); 2) deseo por existir (bhava-taṇhā) y 3) deseo por no existir (vibhava-taṇhā).

KUSALA-KAMMAPATHA (P) - KUŚALA-KARMAPATHA (S). Acciones hábiles, las que están libres de codicia (lobha), odio (dosa) e ignorancia (moha), y que conducen al bienestar, la claridad mental y la liberación. El Buddha enumeró diez tipos principales de acciones hábiles que forman el camino positivo del kamma, expresado a través del cuerpo, la palabra y la mente. Se corresponden con la abstención de las acciones no hábiles, pero no se limitan al “no hacer”, sino que implican la intención activa de actuar con sabiduría, compasión y discernimiento:

Por el cuerpo: 1) Abstenerse de matar seres vivos; 2) abstenerse de tomar lo que no se ha dado y 3) abstenerse de conducta sexual incorrecta. Por el habla: 4) Abstenerse de mentir; 5) abstenerse de hablar de forma divisiva; 6) abstenerse de usar palabras duras y 7) abstenerse de hablar de forma frívola o inútil. Por la mente: 8) Cultivar la generosidad y la ausencia de codicia; 9) cultivar la benevolencia y la ausencia de mala voluntad y 10) cultivar la visión correcta.

Estas acciones purifican la conducta externa, y refinan el pensamiento, fortalecen el discernimiento y preparan la mente para los niveles más alt0s de concentración y sabiduría. Constituyen una base indispensable del Noble Sendero Óctuple, en particular de su dimensión ética.

PRÁCTICAS MEDITATIVAS Y ESTADOS MENTALES

ĀNĀPĀNASATI (P) - ĀNĀPĀNA-SMṚTI (S). Atención plena en la respiración; es una de las prácticas meditativas cruciales. Consiste en la observación consciente de la inhalación y la exhalación, desarrollando con ello la concentración y la atención plena. El Buddha enseñó esta práctica como un método completo para la purificación de la mente y la realización del despertar. Está sistemáticamente detallada en el Ānāpānasati Sutta (MN 118), donde se describen dieciséis aspectos de la práctica, organizados en cuatro tétradas que abarcan la observación del cuerpo, las sensaciones, la mente y los objetos mentales. Al internarse en ānāpānasati, el meditador puede alcanzar estados de absorción meditativa y, eventualmente, desarrollar visión clara, permitiendo la comprensión de la naturaleza impermanente de la existencia.

ANUPASSANĀ (P). Contemplación de la realidad, especialmente en la meditación de introspección o visión clara (vipassanā).

BHĀVANĀ (P-S). Desarrollo o cultivo mental sistemático, que comprende dos tipos principales, samatha-bhāvanā o desarrollo de la tranquilidad mental y vipassanā-bhāvanā o desarrollo de visión clara.

CITTEKAGGATĀ (P) - CITTAIKĀGRATĀ (S). Unificación de la mente.

JHĀNA (P). Estados de absorción meditativa caracterizados por la intensificación de la concentración y el refinamiento progresivo de la mente: 1) Rūpa-jhāna o cuatro estados meditativos que trascienden los placeres sensoriales y 2) arūpa-jhāna o cuatro estados inmateriales que trascienden la percepción de la forma.

PASSADDHI (P). Serenidad. Es el apaciguamiento del cuerpo y de la mente como fruto del esfuerzo y la atención adecuados. Es uno de los siete factores del despertar (bojjhaṅgā) y favorece la estabilidad y claridad interior.

NIMITTA (P-S). Señal o signo; tiene diversos significados en el Dhamma. En la meditación, se refiere a los signos mentales que surgen cuando la concentración se focaliza con mayor precisión, siendo un indicador del progreso en la absorción meditativa (samādhi). Existen diferentes tipos de nimitta, como el parikamma-nimitta (signo preparatorio), el uggaha-nimitta (signo adquirido) y el paṭibhāga-nimitta (signo contrapartida), que marca el acceso a los jhānas. El reconocimiento y estabilización del nimitta en la meditación conducen a la serenidad mental y al desarrollo de estados de absorción.

SAMĀDHI (P). Concentración meditativa en tres niveles:

1. Khaṇika samādhi. Concentración momentánea.
2. Upacāra samādhi. Concentración de acceso.
3. Appanā samādhi. Concentración de absorción completa.

SATI (P). Atención plena, presencia lúcida y sostenida, no únicamente es estar atento, sino recordar activamente lo que es relevante para la liberación, a través de los cuatro fundamentos (satipaṭṭhāna):

1. Kāyānupassanā. Contemplación del cuerpo.
2. Vedanānupassanā. Contemplación de las sensaciones.
3. Cittānupassanā. Contemplación de la mente.
4. Dhammānupassanā. Contemplación de los fenómenos mentales.

VĪMAṂSĀ (P). Investigación o indagación, uno de las cuatro bases del poder espiritual (iddhipāda). Es la facultad de ǀanalizar los fenómenos y las enseñanzas con sabiduría discriminativa. Implica una investigación sistemática de la naturaleza de la realidad y de las causas de dukkha.

VIPASSANĀ (P) - VIPAŚYANĀ (S). Visión clara, el discernimiento de la realidad tal como es. No es una técnica específica, sino un proceso natural que surge cuando la mente observa con claridad la impermanencia, la insatisfacción vital y el no-yo. Forma un par complementario con samatha, donde el primero cultiva concentración y el segundo desarrolla sabiduría. En la práctica de vipassanā, el meditador observa los fenómenos físicos y mentales sin apego, ni identificación, permitiendo que la visión clara disuelva progresivamente las ilusiones de permanencia y control. Este tipo de meditación es la base del camino hacia la liberación y es considerada profunda (gambhīra); es difícil de ver, ya que implica trascender la percepción habitual de la realidad y acceder a un conocimiento intuitivo que trasciende los conceptos.

VIRIYA (P) – VĪRYA (S). Esfuerzo sostenido. Fuerza vital aplicada con constancia. Forma parte del grupo de las cinco facultades espirituales (indriya) y también del Noble Óctuple Sendero como sammā-vāyāma (esfuerzo correcto).

TÉRMINOS DE PRÁCTICA Y CONDUCTA

BODHICITTA (बोधिचित्त en devanāgarī; no tiene equivalente en P). Bodhi significa “despertar” y citta, “mente” o “intención”. Mente del despertar o intención de alcanzar la budeidad para el beneficio de todos los seres. Concepto central Mahāyāna que describe la motivación del Bodhisattva. Posee dos formas: 1) Bodhicitta relativa o el compromiso activo de seguir el camino del Bodhisattva, y 2) bodhicitta absoluta o la realización directa de la vacuidad

(śūnyatā) inseparable del despertar. Se relaciona con la compasión y la aspiración al beneficio de todos los seres.

DĀNA (P-S). Generosidad y acto de dar, considerado una práctica esencial en la acumulación de mérito (puñña).

HIRI-OTTAPPA (P). Consciencia y temor moral, fundamentales para la conducta ética.

KUSALA (P). Hábil, beneficioso en la práctica.

PAÑCASĪLA (P). Los cinco preceptos fundamentales que constituyen la base ética para los practicantes laicos. Guías de entrenamiento, no mandamientos, base para el desarrollo mental y espiritual, así como protección para uno mismo y los demás.

1. Pāṇātipātā veramaṇī. Abstenerse de matar o dañar seres vivos.
2. Adinnādānā veramaṇī. Abstenerse de tomar lo no dado.
3. Kāmesu micchācārā veramaṇī. Abstenerse de la conducta sexual incorrecta.
4. Musāvādā veramaṇī. Abstenerse del habla falsa.
5. Surāmeraya-majjapamādaṭṭhānā veramaṇī. Abstenerse de intoxicantes.

SAṂVARA (P). Contención; denota el autocontrol consciente y la restricción ética en acciones, palabras y pensamientos. No implica represión, sino una abstención consciente basada en la sabiduría y la atención plena. Saṃvara se manifiesta de diversas maneras: a través de la disciplina ética establecida en el código monástico (pātimokkha-saṃvara), mediante la vigilancia y regulación de los sentidos para prevenir la proliferación de estados mentales no beneficiosos, por medio de la atención plena como protección constante de la mente, y a través del discernimiento sabio que permite diferenciar lo beneficioso de lo perjudicial. Su aplicación en la vida cotidiana se refleja en la moderación en el habla, la conducta ética consciente, el uso sabio de los sentidos, el consumo con atención plena y el mantenimiento de relaciones equilibradas. El Buddha enfatizó que saṃvara es un factor protector en la práctica, una base para el desarrollo mental, un apoyo en el camino hacia la liberación y una expresión de sabiduría. Como parte integral del Noble Camino Óctuple, su desarrollo gradual requiere atención sostenida y comprensión clara de su propósito, permitiendo así una vida más consciente y equilibrada.

SĪLA (P). Conducta ética o moralidad, uno de los tres entrenamientos. La práctica de sīla proporciona la base necesaria para el desarrollo de samādhi

(concentración) y paññā (sabiduría). Se manifiesta en varios niveles: 1) pañcasīla: Los cinco preceptos básicos para laicos; 2) aṭṭhaṅgasīla: Los ocho preceptos para práctica intensiva; 3) dasasīla: Los diez preceptos para novicios; 4) pātimokkha: El código completo de disciplina monástica.

UPOSATHA (P) - UPOṢADHA (S). Uposatha es un día sagrado de observancia en el Dhamma, celebrado en los días de durante la luna nueva (amāvāsya), el cuarto creciente (pakkha), la luna llena (punnamī) y el cuarto menguante (apara pakkha). Como las fases lunares marcan los días de Uposatha, no el calendario solar gregoriano que usamos comúnmente, las fechas cambian cada mes en nuestro calendario convencional.

Durante el uposatha, monjes y laicos intensifican su práctica espiritual. Para la comunidad monástica, es el día en que se recita el Pātimokkha, el código disciplinario, reafirmando el compromiso con la ética y la pureza de la vida monástica. Para los laicos, el uposatha es una oportunidad para renovar los preceptos, practicar la meditación y mejorar en el estudio del Dhamma. Tradicionalmente, se siguen los ocho preceptos. La práctica de uposatha fortalece la disciplina y el compromiso con el camino, fomentando la introspección y el desapego.

TÉRMINOS METODOLÓGICOS

BHĀVANĀMAYĀ PAÑÑĀ (P). Sabiduría desarrollada a través de la práctica meditativa.

DHAMMĀNUDHAMMA-PAṬIPATTI (P) - DHARMANUDHARMA-PRATIPATTI (S). La práctica del Dhamma de acuerdo con el Dhamma.

MAJJHIMA PAṬIPADĀ (P). Camino Medio, el enfoque equilibrado enseñado por el Buddha. Toda modificación, no es lo enseñado por el Buddha,

PAÑÑĀ (P). Sabiduría, entendimiento de la naturaleza de los fenómenos, especialmente de su vacuidad y transitoriedad. No es solo conocimiento intelectual, sino discernimiento transformador. En Mahāyāna se conoce como prajñā, especialmente en el contexto de la prajñāpāramitā (perfección de la sabiduría).

PĀRAMĪ (P) / PĀRAMITĀ (S). Perfecciones o cualidades trascendentales que un bodhisatta cultiva en su camino hacia la iluminación. Virtudes que purifican la mente y orientan el carácter hacia el despertar. En toda tradición, estas virtudes son comprendidas no sólo como cualidades éticas, sino como vehículos de transformación interior y expresión del camino del Bodhisattva, donde cada perfección fortalece a las demás y prepara al practicante para comprender y realizar el Dhamma.

En Theravāda se reconocen diez: Generosidad (dāna), moralidad (sīla), renunciación (nekkhamma), sabiduría (paññā), esfuerzo (vīriya), paciencia (khanti), verdad (sacca), determinación (adhiṭṭhāna), amor bondadoso (mettā) y ecuanimidad (upekkhā). Estas se desarrollan como un cultivo gradual,

En Mahāyāna se enseñan seis pāramitā: Generosidad (dāna), ética (śīla), paciencia (kṣānti), esfuerzo (vīrya), meditación (dhyāna) y sabiduría (prajñā), a las que algunas escuelas añaden otras como medios hábiles (upāya), aspiración (praṇidhāna), poder espiritual (bala) y conocimiento trascendente (jñāna).

SACCA (P). Verdad o realidad en el sentido más exacto. También se refiere a la veracidad como cualidad moral (sacca-pāramī). El Buddha instruyó en las Cuatro (Cattāri) Nobles (Ariya) Verdades (Saccāni) o Cattāri ariyasaccāni:

1. Dukkha-ariya-sacca. La verdad del sufrimiento.
2. Samudaya-ariya-sacca. La verdad del origen del sufrimiento.
3. Nirodha-ariya-sacca. La verdad del cese del sufrimiento.
4. Magga-ariya-sacca. La verdad del camino que lleva al cese del sufrimiento.

UPĀYA-KAUŚALYA (S) O UPĀYA-KOSALLA (P). Medios hábiles de enseñanza y práctica. Se refiere a la capacidad de adaptar y presentar las enseñanzas del Dhamma de manera apropiada según:

- La capacidad de comprensión del estudiante
- Su nivel de desarrollo espiritual
- Sus tendencias y disposiciones particulares
- El ámbito y las circunstancias

El Buddha ejemplificó el uso de upāya al emplear diferentes métodos de enseñanza:

- Parábolas y símiles
- Preguntas y respuestas
- Enseñanzas graduales

- Instrucciones
- Silencio significativo

El método de enseñanza no es un fin en sí mismo, sino un vehículo o medio para alcanzar la comprensión y realización del Dhamma. En Mahāyāna, se desarrolló como una doctrina importante que enfatiza la compasión del Bodhisattva al adaptar hábilmente las enseñanzas para beneficiar a todos los seres sintientes.

TÉRMINOS RITUALES Y CEREMONIALES

ANUMODANĀ (P). Regocijo o alegría por el mérito de las acciones beneficiosas de otros. La fórmula tradicional es decir, una o tres veces seguidas: ¡Sādhu!, que significa: “Bien hecho”, “excelente”, “que así sea”. En ofecimientos y dedicatorias se dice, entre otras fórmulas: “Que todos los seres compartan los frutos de este mérito” (Puññaṃ me bhāgaṃ sabba-sattānaṃ bhāgī bhavantu).

GĀRAVA (P). Reverencia y respeto en la práctica. Es el reconocimiento de cualidades valiosas, con reverencia consciente y consideración atenta. Se expresa hacia seis objetos tradicionales: El Buddha (el Maestro), el Dhamma (las enseñanzas), la Saṅgha (la e}comunidad de practicantes nobles), la sikkhā (el entrenamiento), el appamāda (la diligencia) y el paṭisanthāra (la hospitalidad). Desde la práctica, gārava es una cualidad mental que contrarresta el orgullo y la arrogancia, facilita el aprendizaje y el desarrollo espiritual, crea las condiciones para recibir guía y cultiva la humildad. En AN 6.32, el Buddha menciona que una persona sin gārava es como un árbol sin raíces, incapaz de crecer, desarrollarse y dar frutos en el Dhamma. La práctica de gārava se manifiesta en gestos respetuosos tradicionales, como el añjali y la postración, en la atención cuidadosa a las enseñanzas, en el cuidado de objetos sagrados y lugares de práctica y en un comportamiento adecuado en escenarios espirituales.

MĀLĀ (P/S). Guirnalda, collar o serie de cuentas. En su origen, mālā designa una guirnalda floral o collar ornamental, con amplio uso en el hinduismo védico y posterior. En el Dhamma temprano, el término aparece en el Canon pāli principalmente como adorno laico mencionado entre los objetos sin función litúrgica. En el Māyāna y Vajrayāna, mālā designa al grupo de cuentas unidas utilizado para la recitación devocional de nombres, mantras o dhāraṇīs. Esta evolución refleja un diálogo histórico y simbólico entre prácticas espirituales de distintas tradiciones del sur de Asia. Hoy en día, el uso de mālā se ha extendido ampliamente.

TISARAṆA (P). Toma de refugio en Buddha, Dhamma y Saṅgha.

VANDANĀ (P). Acto de reverencia o veneración, especialmente hacia las Tres Joyas (Buddha, Dhamma, Saṅgha). Incluye tanto el gesto físico de respeto como la postración, adem´as de la actitud mental de devoción y gratitud.

LECTURAS RECOMENDADAS

Acompañando la comprensión.

Adhiṭṭhāna (Determinación o establecimiento de la intención). (s.f.). Access to Insight. Recuperado de https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel365.html#determination

AN 3.65, Kesamutti Sutta (Discurso a los kalamas). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/an3.65

AN 4.21, Dhammānudhamma Paṭipatti Sutta (Practicar el Dhamma conforme al Dhamma). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/an4.21

Armstrong, K. (2005). Buda. Paidós.

Asociación Bodhicitta. (s.f.). Las pūjās, un método muy eficaz para ayudar y ayudarnos. Recuperado de https://asociacionbodhicitta.com/las-pujas-un-metodo-muy-eficaz-para-ayudar-y-ayudarnos/

Berzin, A. (s.f.). Los cuatro concilios budistas. Study Buddhism. Recuperado de https://studybuddhism.com/es/estudios-avanzados/historia-y-cultura/budismo-en-la-india/los-cuatro-concilios-budistas

Bhaiṣajyaguru (Buddha de la Medicina). (s.f.). Foundation for the Preservation of the Mahāyāna Tradition. Recuperado de https://fpmt.org/education/prayers-and-practice-materials/medicine-buddha/

Bhikkhu Ñāṇānanda. (2003). The Law of Dependent Arising. Buddhist Publication Society.

Boardman, J. (1994). The Diffusion of Classical Art in Antiquity. Princeton University Press.

Bodhi, B. (2000). The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Saṃyutta Nikāya. Wisdom Publications.

Bodhi, B. (2010). In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the pāli Canon. Wisdom Publications.

Bodhi, B. (2016). The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering. Buddhist Publication Society.

Buddha Amitābha (Buddha de la Luz Infinita). (s.f.). Plum Village. Recuperado de https://plumvillage.org/articles/amitabha-buddha-the-buddha-of-infinite-light/

Buddhadatta, A. P. (s.f.). Diccionario pāli–Español (Adaptación al español basada en Concise pāli–English Dictionary). Budismo Libre. https://budismolibre.org/docs/libros_budistas/Diccionario_pāli_Espanol.pdf

Buddhaghosa. (s.f.). El camino de la purificación (Visuddhimagga) (Versión en español por Sāmanera Saddhānanda). Luz de Atención Constante. https://luz0de0atencion0constante.wordpress.com/2013/06/27/traduccion-del-vidusshimagga-al-espanol/

Buddhistdoor Español. (2023). Dharmapala y la entrada del budismo en Estados Unidos. Recuperado de https://espanol.buddhistdoor.net

Budismo Libre. (s.f.). Cronología del Budismo. Recuperado de https://budismolibre.org/docs/libros_budistas/Cronologia_del_Buddhismo.pdf

Budista Triratna. (s.f.). Recopilación de pūjās. Recuperado de https://www.budismo-valencia.com/recopilatorio-de-pujas

Buswell, R. E., Jr., & Lopez, D. S. (Eds.). (2013). The Princeton Dictionary of Buddhism. Princeton University Press.

Carrithers, M. (2000). El Buda. Cambridge University Press.

Centro Budista de Valencia. (s.f.). Recopilación de pūjās: Un portal a la devoción. Comunidad Budista Triratna.

Chah, A. (2022). La Enseñanza del Buda en la Vida Cotidiana. Editorial Dhammapada.

Clarke, P. (2004). Encyclopedia of New Religious Movements. Routledge.

Conze, E. (2005). Buda: Su vida, su doctrina, su comunidad. Kairós.

Cousins, L. S. (1996). The dating of the historical Buddha: A review article. Journal of the Royal Asiatic Society, 6(1), 57–63.

Dalai Lama, & Chodron, T. (2014). Buddhism: One Teacher, Many Traditions. Wisdom Publications.

Dalái Lama, & Thubten Chodron. (2015). Budismo: Un maestro, muchas tradiciones (Edición en español). Editorial Kairós.

Dhammānanda, K. S. (2005). Guía al Tipiṭaka. Asociación Hispana de Budismo Theravāda. https://buddhispano.net/sites/default/files/2017-02/GuiaTipitaka.pdf

Dhammasaṅgaṇi Mātikā (Matriz de la enumeración de los fenómenos). (s.f.). Tipitaka.org. Recuperado de https://tipitaka.org/romn/cscd/s0501m.mul0.xmlKaraṇīya

Dhp 144, Dhammapada (Verso 144). (2000). En Buddharakkhita, A. (Trad.), The Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom. Buddhist Publication Society. Recuperado de https://suttacentral.net/dhp144/en/buddharakkhita

Dhp 19, Dhammapada (El camino del Dhamma), verso 19. (s.f.). Traducido por Acharya Buddharakkhita. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/dhp19

Dhp 285, Dhammapada (Verso 285). (2000). En Buddharakkhita, A. (Trad.), The Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom. Buddhist Publication Society. Recuperado de https://suttacentral.net/dhp285/en/buddharakkhita

Dhp 61, Dhammapada (Verso 61). (2000). En Buddharakkhita, A. (Trad.), The Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom. Buddhist Publication Society. Recuperado de https://suttacentral.net/dhp61/en/buddharakkhita

DN 16, Mahāparinibbāna Sutta (El gran discurso del Parinibbāna). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/dn16

DN 16, Mahāparinibbāna Sutta (Verso final sobre la impermanencia). (2018). En Sujato, B. (Trad.). SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/dn16/en/sujato#308

Dōgen, E. (2009). Shōbōgenzō: Tesoro del ojo del verdadero Dharma (D. Villalba, Trad.). Editorial Kairós

El Universal. (2022, abril 4). La imagen del Buda distorsionada por la teosofía. Recuperado de https://www.eluniversal.com.mx

Equip. (s.f.). Buddhism in North America (Part 2) – The Arrival of Theravāda. Recuperado de https://www.equip.org/articles/Theravāda-buddhism-southeast-asians-bring-their-school-of-buddhism-to-america/

Ford, J. I. (2022). Zen Buddhism Comes to America: The Role of the World's Parliament of Religions. Patheos. Recuperado de https://www.patheos.com/blogs/monkeymind/2022/09/zen-buddhism-comes-to-america.html

Foucher, A. (2002). El arte greco-budista del Gandhāra: Estudio sobre los orígenes de la influencia clásica en el arte budista de la India y del Extremo Oriente. Ediciones Akal.

Gethin, R. (1998). The Foundations of Buddhism. Oxford University Press.

Gethin, R. (2004). El Budismo: Una guía para principiantes. Editorial Kairós.

Glosbe. (s.f.). Diccionario pāli–Español. Recuperado de https://es.glosbe.com/pi/es

Gombrich, R. (2009). What the Buddha Thought. Equinox.

Gómez, L. O. (1995). Land of Bliss: The Paradise of the Buddha of Measureless Light. University of Hawaii Press.

Hallisey, C. (Trad.). (2015). Therīgāthā: Poems of the First Buddhist Women. Harvard University Press.

Harvey, P. (2013). An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices (2nd ed.). Cambridge University Press.

Hirakawa, A. (1993). Historia del Budismo. Ediciones Universidad de Navarra.

Insight Meditation Center. (s.f.). Theravāda Spirituality in the West. Recuperado de https://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/Theravāda-spirituality-in-the-west/

Kalupahana, D. J. (1992). A History of Buddhist Philosophy: Continuities and Discontinuities. University of Hawaii Press.

Keown, D. (2004). A Dictionary of Buddhism. Oxford University Press.

Keown, D. (2013). Vida del Buda. Siglo XXI Editores.

Landaw, J., & Bodian, S. (2006). Budismo para Dummies. Grupo Planeta.

Lausanne Movement. (2022). The rise of Buddhist-Christian encounter in the West. Lausanne Global Analysis. Recuperado de https://lausanne.org/content/lga/2022-03/the-rise-of-buddhist-christian-encounter-in-the-west

Long, J. D. (2024). Service as a Spiritual Path: Swami Vivekānanda's Teaching of Karma Yoga. Quest Magazine, 112(1), 23–29. Recuperado de https://www.theosophical.org/publications/quest-magazine?start=60

Lopez, D. S. (2000). El buddhismo: Introducción a su historia y sus enseñanzas. Ediciones del Orto.

López, D. S. (2011). The Story of Buddhism: A Concise Guide to its History and Teachings. HarperOne.

López, D. S. (2011). The Story of Buddhism: A Concise Guide to its History and Teachings. HarperOne.

Mahākaruṇā dhāraṇī (Dhāraṇī de la gran compasión). (s.f.). 84000: Translating the Words of the Buddha. Recuperado de https://84000.co/translation/toh856.html

Mettā Sutta, Sn 1.8 (Sobre lo que debe hacerse con la Bondad Amorosa). (2017). En Bodhi, B. (Trad.), Sutta Nipāta. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/snp1.8/en/bodhi

Mínguez Reguera, A. (2014). Una aproximación al budismo. Educación y Biblioteca, 52, 7–12. Universidad Autónoma de Madrid.

Mínguez Reguera, A. (2014). Una aproximación al budismo. Educación y Biblioteca, 52, 7–12. Universidad Autónoma de Madrid.

MN 10, Satipaṭṭhāna Sutta (Los fundamentos de la atención plena). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/mn10

MN 49, Brahmanimantanika Sutta (El discurso sobre la invitación del Brahmā). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/mn49

MN 62, Mahārāhulovāda Sutta (El gran discurso de instrucción a Rāhula). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/mn62

MN 70, Kitagiri Sutta (Enseñanzas dadas en Kitagiri). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/mn70

MN 72, Aggivacchagotta Sutta (Discurso con Vacchagotta sobre el fuego). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/mn72

MN 86, Aṅgulimāla Sutta (El discurso sobre Aṅgulimāla). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/mn86

Moro, E. (2012). La traducción religiosa y su impronta filosófica en el nivel de la praxis: el caso del Sutra del Loto. Dialnet.

Moro, E. (2012). La traducción religiosa y su impronta filosófica en el nivel de la praxis: el caso del Sutra del Loto. Dialnet.

Murcott, S. (2006). Las Hijas del Buda: La sabiduría de las primeras monjas budistas. Kairós.

Murcott, S. (2006). Las Hijas del Buda: La sabiduría de las primeras monjas budistas. Kairós.

Nāgārjuna. (2006). Versos sobre los fundamentos del camino medio (A. Vélez de Cea, Trad.). Editorial Kairós.Lopez, D. S. (2000). El buddhismo: Introducción a su historia y sus enseñanzas. Ediciones del Orto.

Nāgārjuna. (2006). Versos sobre los fundamentos del camino medio (A. Vélez de Cea, Trad.). Editorial Kairós.

Namo Tassa (Homenaje al Buddha). (s.f.). Access to Insight. Recuperado de https://accesstoinsight.org/lib/authors/dhammayut/chanting.html#homage

Notas Inconclusas. (2023). La llegada del budismo a América: espiritualidad, teosofía y modernismo. Recuperado de https://notasinconclusas.wordpress.com

Ñāṇamoli, B., & Bodhi, B. (2012). The Life of the Buddha: According to the pāli Canon. Wisdom Publications.

Oxford Research Encyclopedias. (s.f.). Buddhism in America. Recuperado de https://oxfordre.com/americanhistory/display/10.1093/acrefore/9780199329175.001.0001/acrefore-9780199329175-e-320

Oxford Research Encyclopedias. (s.f.). Buddhism in America. Recuperado de https://oxfordre.com/americanhistory/display/10.1093/acrefore/9780199329175.001.0001/acrefore-9780199329175-e-320:contentReference[oaicite:9]{index=9}

Palladium Magazine. (2024). The Spiritual Roots of America’s Buddhist Turn. Palladium Letters. Recuperado de https://letter.palladiummag.com/p/the-spiritual-roots-of-americas

Pañcasīla (Los Cinco Preceptos). (s.f.). Access to Insight. Recuperado de https://accesstoinsight.org/lib/authors/dhammayut/chanting.html#precepts

Paṭṭhāna Mātikā Pāṭho (Matriz de las relaciones condicionales). (s.f.). Tipitaka.org. Recuperado de https://tipitaka.org/romn/cscd/s0701m.mul0.xml

Patti-dāna (Transferencia de méritos). (s.f.). Access to Insight. Recuperado de https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/dhammayut/chanting.html#merit

Prajñāpāramitā (Perfección de la Sabiduría, versión extensa). (s.f.). En Ānandajoti Bhikkhu (Trad.), Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā. Ancient Buddhist Texts. Recuperado de https://www.ancient-buddhist-texts.net/Texts-and-Translations/Asta.htm

Prajñāpāramitā Hṛdaya Sūtra (Sutra del Corazón). (s.f.). 84000: Translating the Words of the Buddha. Recuperado de https://84000.co/translation/toh21.html

Puja a Mahakala de Cuatro Rostros. (s.f.). Texto devocional budista tibetano. Recuperado de https://es.scribd.com/document/735932532/Puja-a-Mahakala-de-Cuatro-Rostros

Puja de fuego a Dorje Khadro. (s.f.). Práctica ritual budista tibetana. Recuperado de https://es.scribd.com/document/678690990/Puja-de-fuego-a-Dorje-Khadro

Rahula, W. (2012). Lo que el Buda enseñó. Kairós.

Romer, J. (2019). Gautama el Buda: Una biografía. Ediciones Akal.

Ruiz Falqués, A. (2022). Bibliografía de estudios budistas en español. Buddhistdoor en Español. Recuperado de https://espanol.buddhistdoor.net/bibliografia-estudios-budistas-en-espanol/

Śākyamuni Buddha Mantra (Mantra del Buddha Śākyamuni). (s.f.). Foundation for the Preservation of the Mahāyāna Tradition. Recuperado de https://fpmt.org/education/prayers-and-practice-materials/shakyamuni-buddha-mantra/

Saraṇāgamana (Toma de refugio). (s.f.). Access to Insight. Recuperado de https://accesstoinsight.org/lib/authors/dhammayut/chanting.html#refuge

Shambhala Publications. (2003). The Shambhala Dictionary of Buddhism and Zen (M. Müller & G. Friedrich, Eds.). Shambhala Publications.

Skilton, A. (2010). A Concise History of Buddhism. Windhorse Publications.

SN 3.1, Upanīya Sutta (Estar cerca del Buddha). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/sn3.1

SN 3.1, Upanīya Sutta. En Bhikkhu Bodhi (Trad.), The connected discourses of the Buddha: A new translation of the Saṁyutta Nikāya (Vol. 1, p. 180). Wisdom Publications, 2000. (Trabajo original compilado ca. siglo I a. e. c.)

SN 44.10, Ānanda Sutta (El discurso con Ānanda). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/sn44.10

SN 44.2, Anurādha Sutta (El discurso con Anurādha). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/sn44.2

SN 5.2, Somā Sutta (La monja Somā). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/sn5.2

SN 56.11, Dhammacakkappavattana Sutta (El discurso sobre la puesta en movimiento de la rueda del Dhamma). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/sn56.11

Strong, J. S. (2007). Relics of the Buddha. Princeton University Press.

Sujato, B. (2020). A Swift Pair of Messengers: A Short Introduction to the Buddha's Teaching. SuttaCentral.

SuttaCentral. (s.f.). Early Buddhist texts, translations, and parallels. Recuperado de https://suttacentral.net

Swearer, D. (2004). Becoming the Buddha: The Ritual of Image Consecration in Thailand. Princeton University Press.

Teiser, S. F. (1994). The Scripture on the Ten Kings and the Making of Purgatory in Medieval Chinese Buddhism. University of Hawaii Press.

The Pluralism Project at Harvard University. (s.f.). Buddhism in America: Historical Overview. Recuperado de https://pluralism.org/buddhism-in-america

Thera, N. (1998). The Four Noble Truths. Buddhist Publication Society.

Therīgāthā, Thig (Versos de las monjas antiguas). (s.f.). Traducido por Bhikkhu Sujato. SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/thig

Thich Nhat Hanh. (1999). The Heart of the Buddha's Teaching. Broadway Books.

Thich Nhat Hanh. (2006). Walking Meditation: Peace is Every Step. It Turns the Endless Path to Joy. Sounds True.

Tummosoft. (s.f.). Diccionario pāli Plus [Aplicación para Android]. Google Play. https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tummosoft.pāliplus

Ud 1.1, Udāna (Surgimiento dependiente y cesación). (2013). En Ānandajoti Bhikkhu (Trad.). SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/ud1.1/en/Ānandajoti

Ud 1.10, Udāna (Bāhiya). (2013). En Ānandajoti Bhikkhu (Trad.). SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/ud1.10/en/Ānandajoti

Ud 2.1, Udāna (Verdadera libertad). (2013). En Ānandajoti Bhikkhu (Trad.). SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/ud2.1/en/Ānandajoti

Ud 5.5, Udāna (Verdadera práctica). (2013). En Ānandajoti Bhikkhu (Trad.). SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/ud5.5/en/Ānandajoti

Ud 8.3, Udāna (Lo incondicionado). (2013). En Ānandajoti Bhikkhu (Trad.). SuttaCentral. Recuperado de https://suttacentral.net/ud8.3/en/Ānandajoti

Vallverdú Vallverdú, J., & Millet Gil, D. (Eds.). (2023). Estudios budistas en América Latina y España (Volumen I). Tarragona: Publicacions Universitat Rovira i Virgili & Fundación Dharma-Gaia. Disponible enhttps://www.academia.edu/114224818/Estudios_budistas_en_Am%C3%A9rica_Latina_y_Espa%C3%B1a_volumen_l_VERSI%C3%93N_COMPLETA_diciembre_2023

Vallverdú Vallverdú, J., & Millet Gil, D. (Eds.). (2024). Estudios budistas en América Latina y España (Volumen II). Tarragona: Publicacions Universitat Rovira i Virgili & Fundación Dharma-Gaia. Disponible en https://www.academia.edu/125730201/Estudios_budistas_en_Am%C3%A9rica_Latina_y_Espa%C3%B1a_volumen_II_VERSI%C3%93N_COMPLETA_enero_2025

Vasconcelos, J. (1916). Notas sobre las religiones comparadas: El caso del budismo y la teosofía. Revista Positiva, 12(3), 45–58.

Vasconcelos, J. (1935). Ulises criollo. México: Porrúa.

Vasconcelos, J. (1936). Historia del pensamiento filosófico. En Obras completas de José

Vasconcelos, J. (1938). Estudios indostánicos (3.ª ed.). México: Ediciones Botas. Recuperado de https://books.google.com/books/about/Estudios_indost%C3%A1nicos.html?id=6voSAAAAYAAJ

Vasconcelos. México: Libreros Mexicanos Unidos.

Villamor Herrero, E. (2022). Traducción de textos budistas: una aproximación histórica, filosófica y filológica. Antiguos desafíos y nuevos retos que supone su interpretación tomando como ejemplo referencial el Prajñāpāramitā-hṛdaya-sūtra. CLINA, 8(2), 107–1.

Vipassanā Bhūmi Pāṭho (Etapas de la visión clara). (s.f.). En Mahāsi Sayādaw, The Progress of Insight. Access to Insight. Recuperado de https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/mahasi/progress.html

Williams, P. (2009). Mahāyāna Buddhism: The Doctrinal Foundations (2nd ed.). Routledge.

Wisdom Library. (s.f.). pūjā: Simbolismo y significado. Recuperado de https://www.wisdomlib.org/es/concept/puja

Wisdomlib. (s.f.). Primer Concilio Budista: Simbolismo y significado. Recuperado de https://www.wisdomlib.org/es/concept/primer-concilio-budista

Wisdomlib. (s.f.). Segundo Concilio Budista: Simbolismo y significado. Recuperado de https://www.wisdomlib.org/es/concept/segundo-concilio-budista

DEDICACIÓN

Que estos textos sirvan como condiciones favorables para el desarrollo del sendero. Que apoyen el surgimiento de la sabiduría y la compasión. Que cada practicante encuentre su camino hacia la liberación completa con claridad, humildad y dedicación.

Que la difusión de estas enseñanzas contribuya al beneficio
y a la liberación de todos los seres.

Dhamma-Vinaya: En silencio por el océano del Buddha, es una bitácora escrita desde el corazón de un recorrido personal, doctrinal y devocional. Más que un manual o tratado, es una expresión de la consciencia de quienes contemplan, investigan y viven el Dhamma con respeto por las fuentes. Entre sus contenidos, el texto comparte los calendarios de Uposatha 2026–2030 para México, en apoyo de la práctica. Estos apuntes son una invitación a hacer la travesía como navegantes silenciosos, guiados por las estrellas de las palabras del Buddha.